

すぐに役立つ！

筋肉描き方

How to draw

the muscle

関崎淳



一迅社



描筋
How to draw
筋肉
the muscle
方
の

す
ぐ
に
役
立
つ
!

関
崎
淳



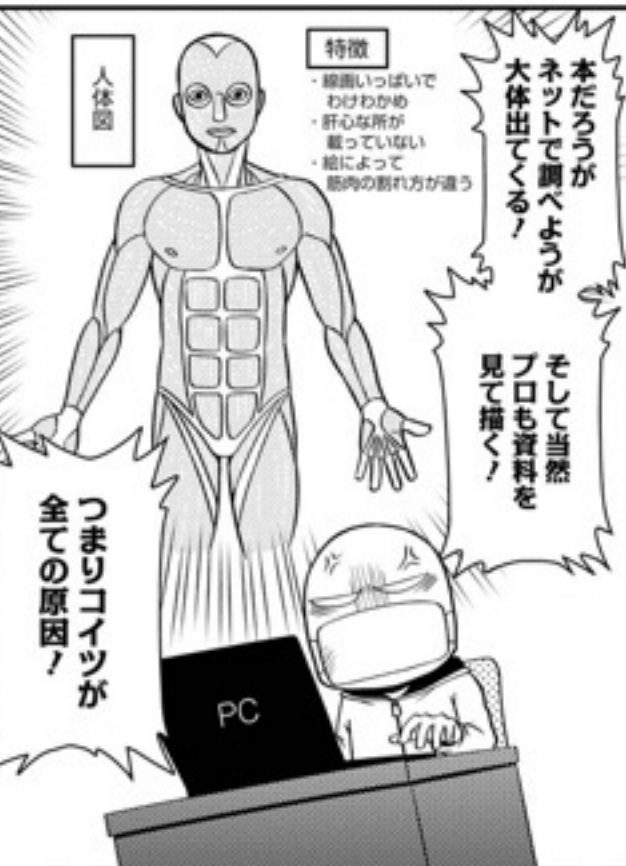
すぐに役立つ！ 筋肉の描き方



How to draw the muscle

はじめに	02
コラム マッチョレベル表	14
基本 胸は巨乳が基本	15
コラム ここでちょっと肉体増量講座	24
基本 背中では妥協が大事	25
コラム 背中にに関する豆知識	36
基本 腹筋怠れば全筋肉が死す	37
コラム 実は4パターン以外にもある特殊腹筋	52
基本 腕はフィーリングで	53
コラム 筋肉ではないけど重要！ 拳	60
基本 足ではなく脚	61
コラム 知らなくてもいいけど知っていらねえとすると 脚の筋肉に関する豆知識	68
基本 全身は大胆かつバランス良く	69
あとがき	78









A 写実

B マンガ

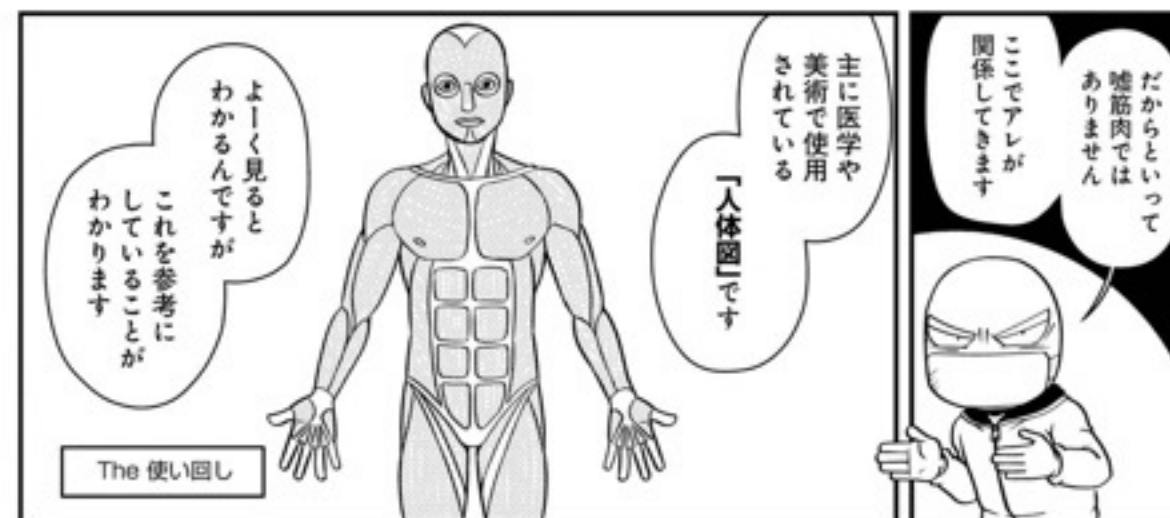
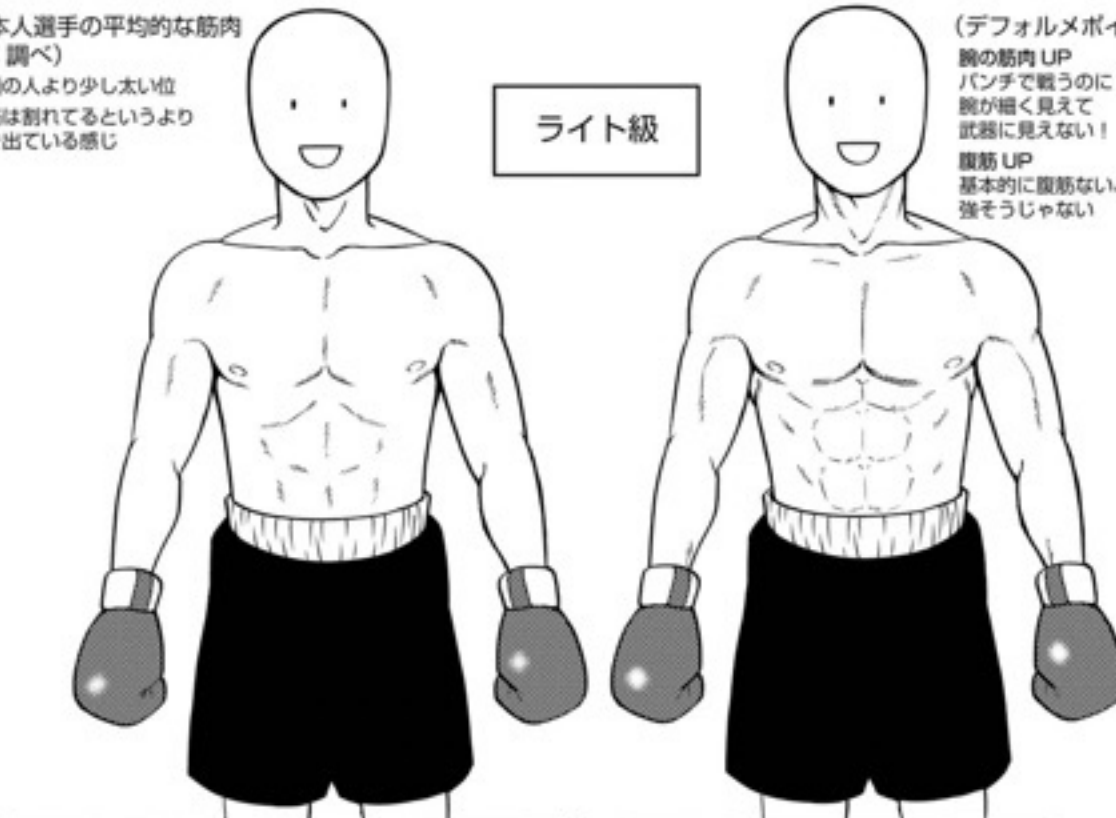
日本人選手の平均的な筋肉 (淳 調べ)

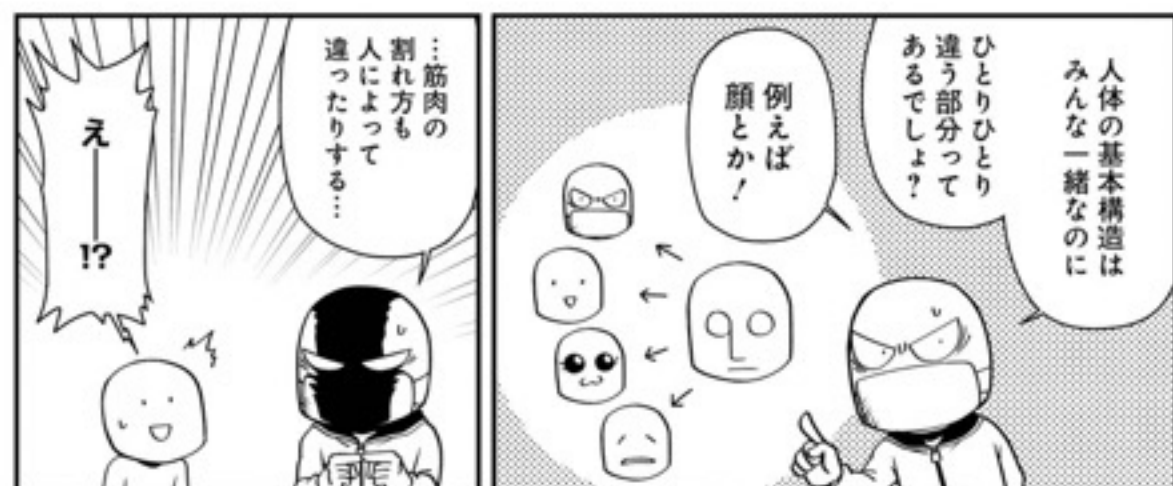
普通の人より少し太い位
腹筋は割れてるというより
浮き出ている感じ

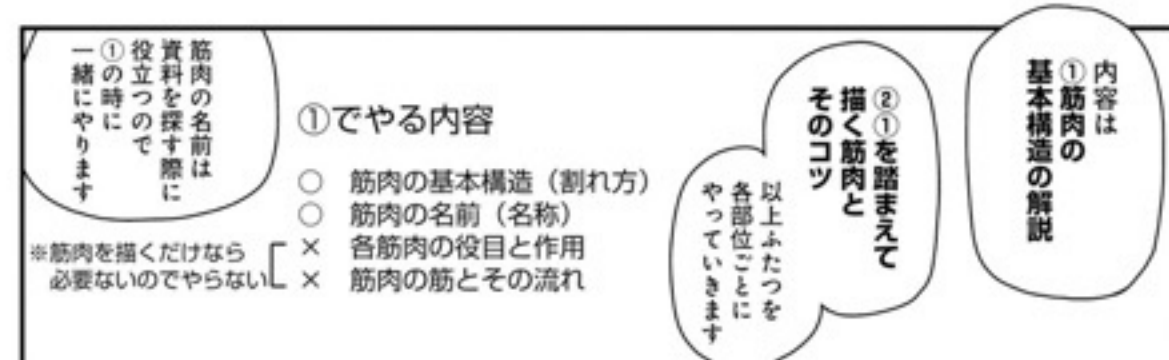
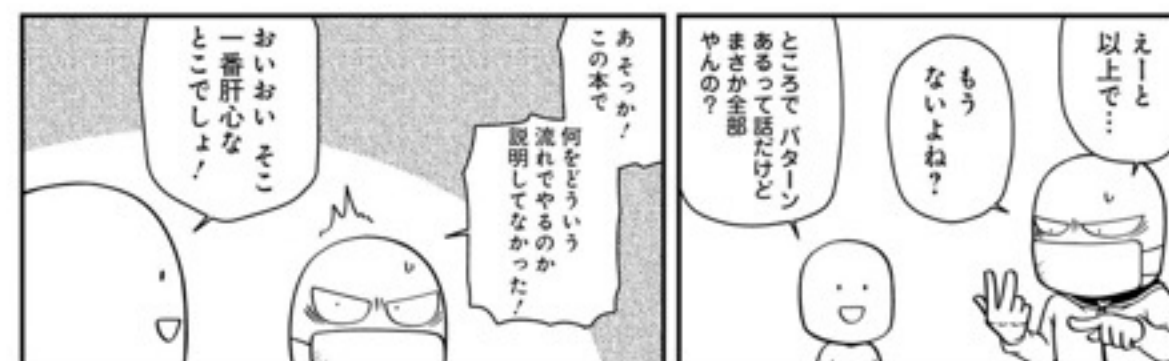
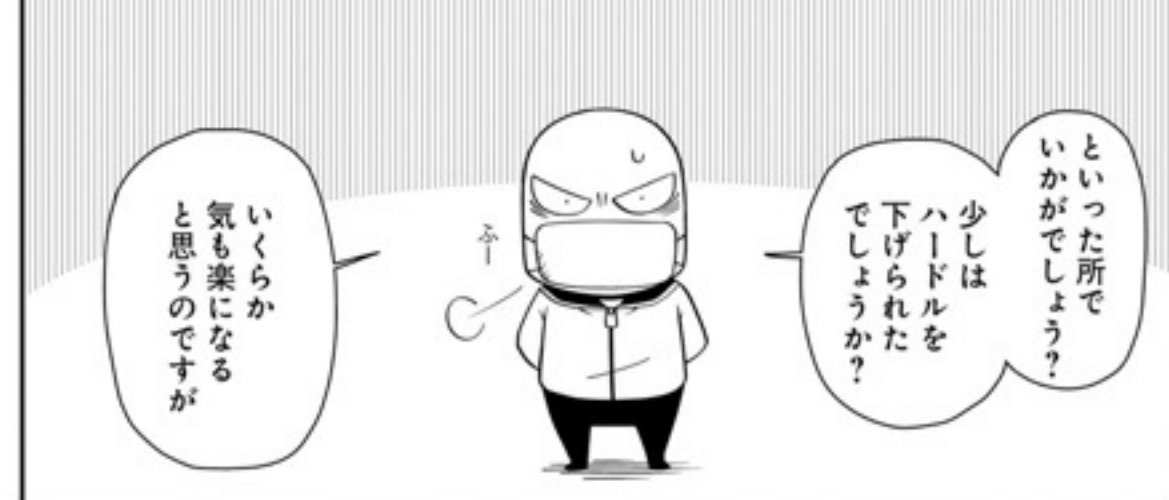
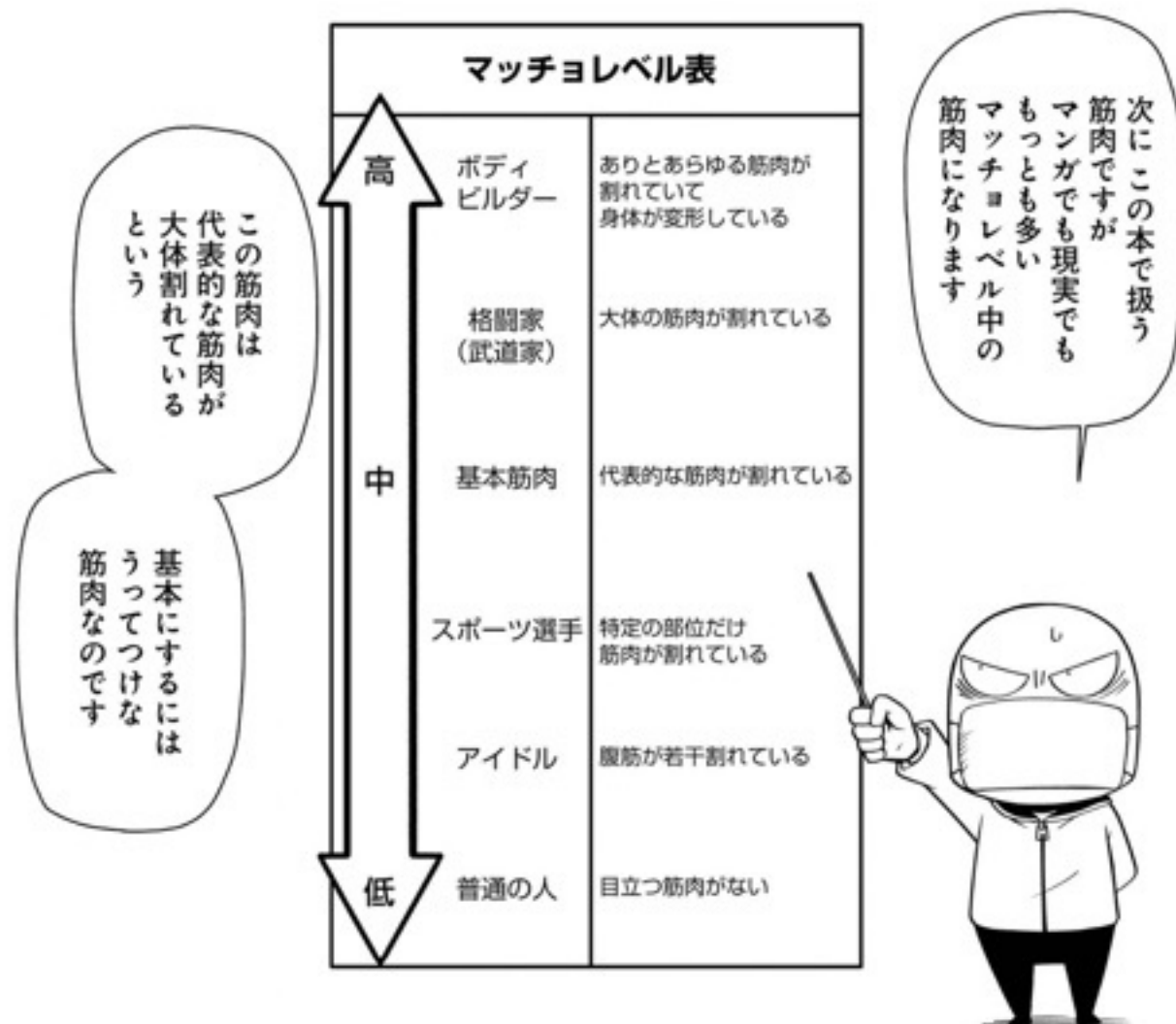
ライト級

(デフォルメポイント)

腕の筋肉 UP
パンチで戦うのに腕が細く見えて武器に見えない！
腹筋 UP
基本的に腹筋ないと強そうじゃない

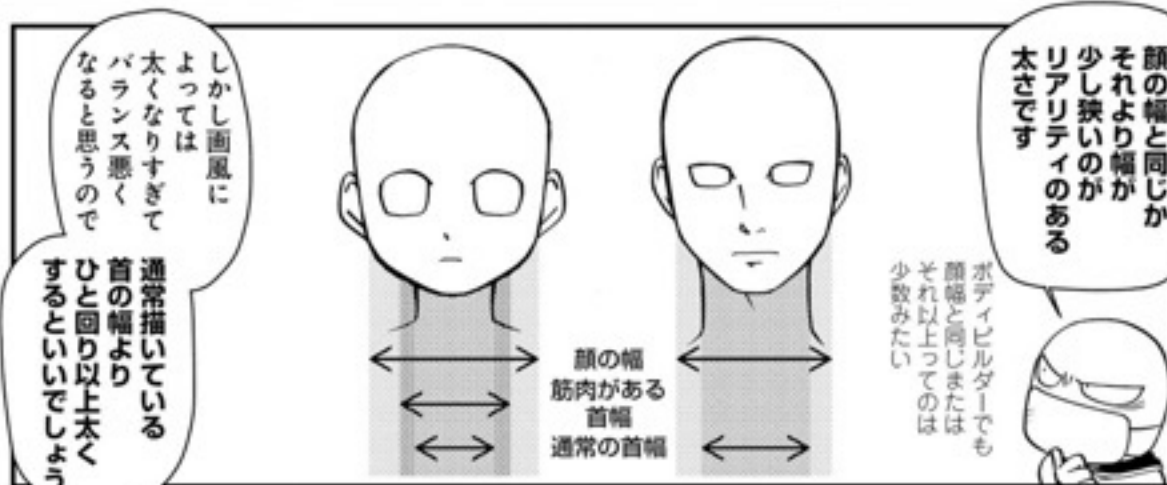






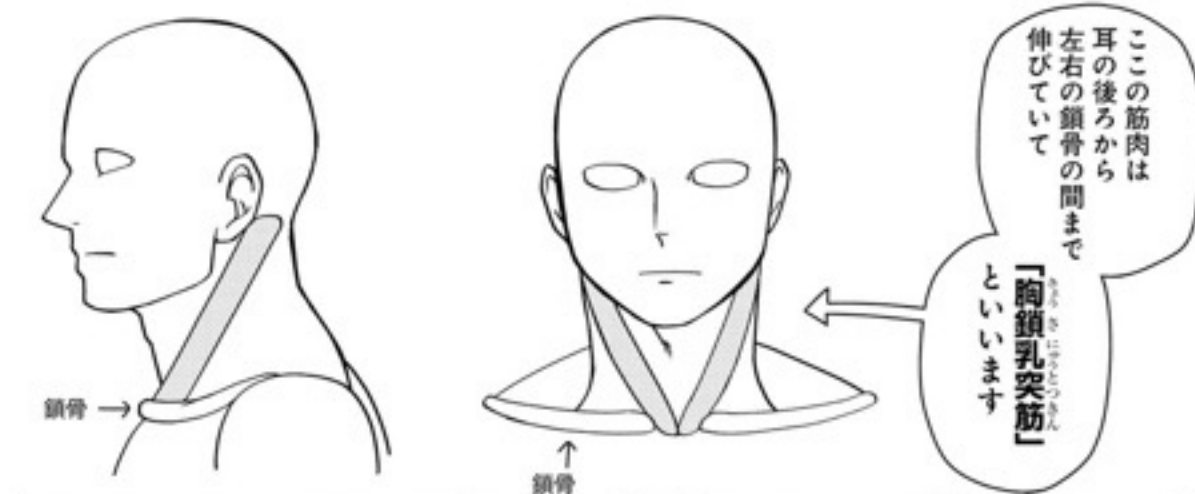
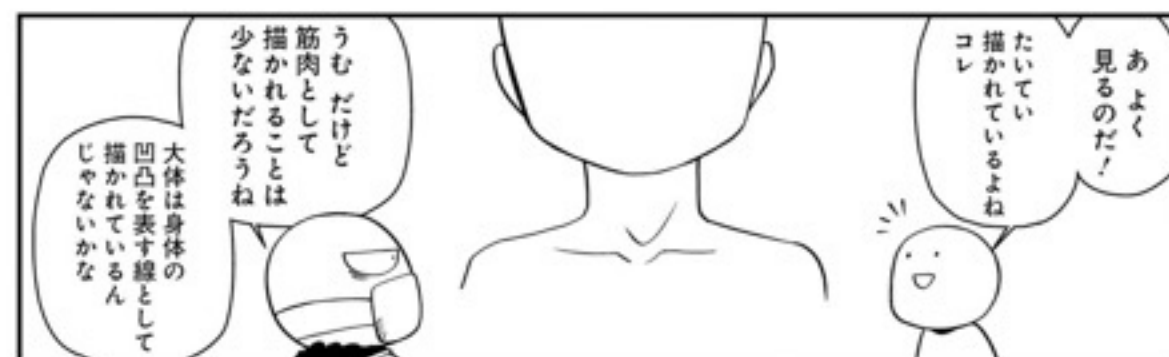
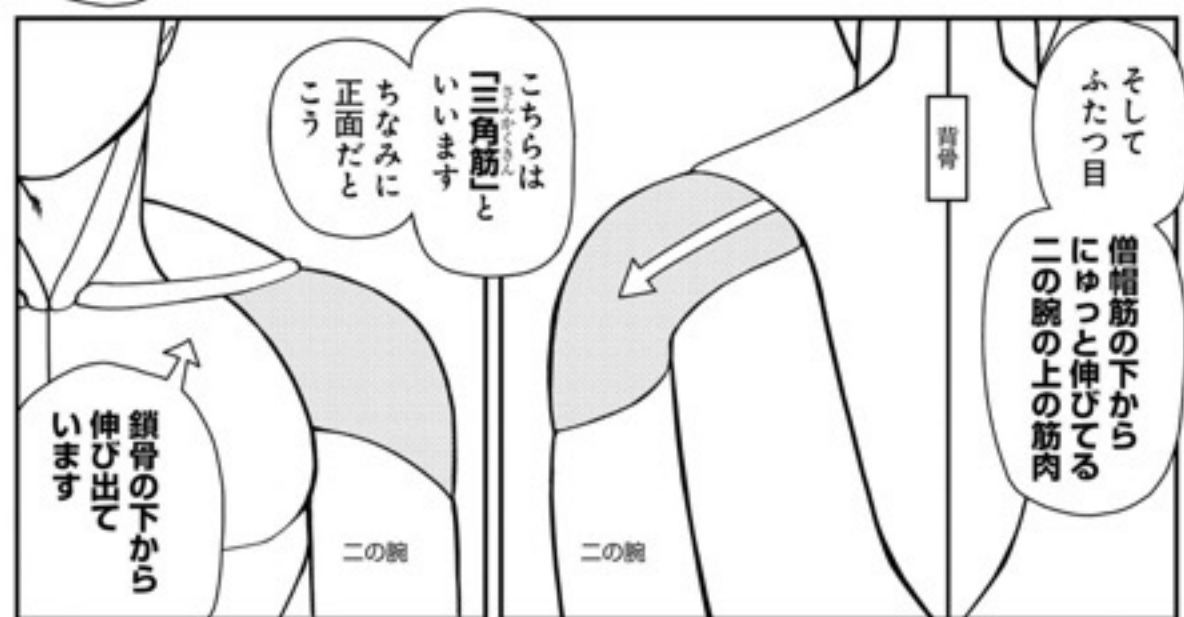
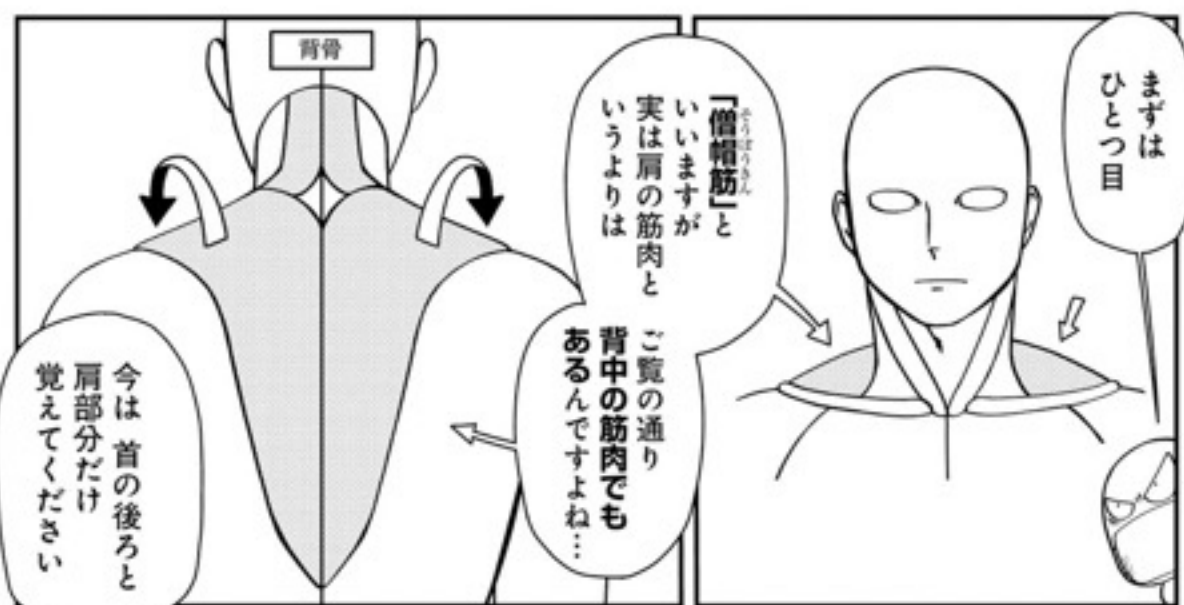


第1章 胸は巨乳が基本



マッチョレベル表 詳細版

高	ボディービルダー(極)	こんなの漫画にもいねえよって位の筋肉。筋肉がどう割れてるとか説明できない。どうやって日常生活送っているんだろうと心配になるレベル。
	ボディービルダー	ありとあらゆる筋肉が割れている。なので人体図以上に資料になる筋肉。ただし、中には身体が変形しているのがいる。
	アームレスラー	腕相撲選手。腕特化の筋肉だがボディービルダー以上に割れている。割れているというか、二の腕の筋肉が風船状態。
	総合格闘技	全体的にがっしりギッチリな筋肉。種目に問わず、格闘技系の筋肉ならみんなこの筋肉を手本にしてるハズ。
中	水泳選手	全体的にしなやかだが胴体は割とガッチリな筋肉。ただし、縦に長い。
	基本筋肉	この本で取り扱う、漫画でよく見るタイプの筋肉。代表的な筋肉が割れているので、これが描ければ大抵の筋肉キャラが描けるハズ。
	スポーツ選手	腹筋+特定の筋肉が割れている。特定の筋肉はスポーツの種目による。何気に半裸写真等一杯あるので資料には困らない。(特にサッカー選手)
	肉体労働者	仕事にもよるが、首や肩・腕が普通に比べてがっしりしている。腹筋はあまり割れてない。むしろ、腹が出てる人も居る。
低	男性アイドル	腹筋は割れている。ただし、他はヒョロく見えるのでイケメンキャラを描く時はこれが一番参考になるハズ。
	一般人	目立つ筋肉はない。



僧帽筋

前から順に
1 鎖骨
2 首
3 僧帽筋



構造で解説した通り
僧帽筋は
“首の後ろ” からきているので
後ろから前に出るように
描きましょう



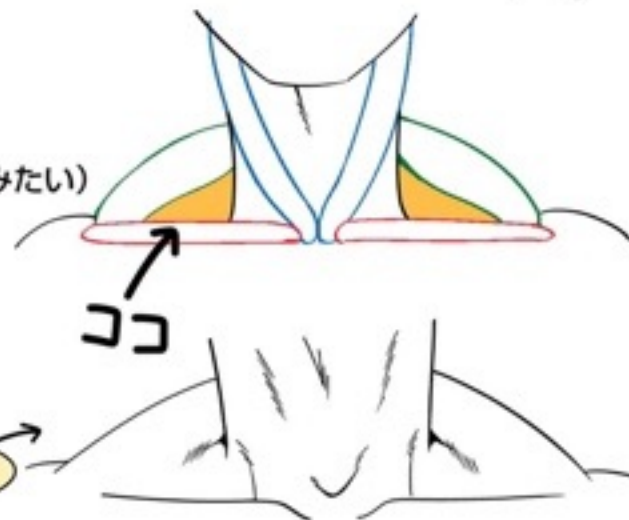
首にタオルを
ひっかけている
イメージで！



※僧帽筋が増えると
覆い被さるように盛り上がるため
その下の部分がくぼんで見えます
(ここは僧帽筋ほど筋肉がつかないみたい)

省略してもいいと思いますが
リアリティを求める人は
僧帽筋が引き締まって見えるので
描くといいでしょう

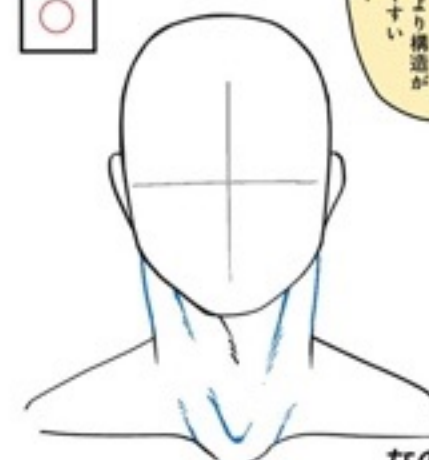
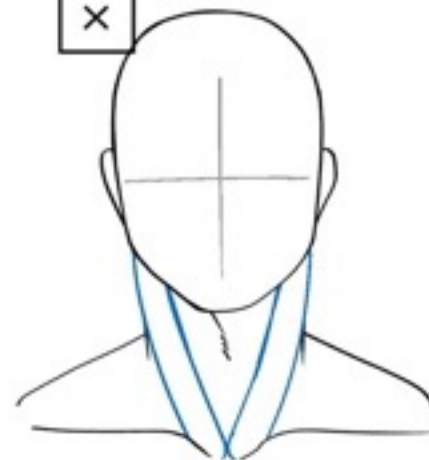
こんな感じかな？



胸鎖乳突筋

×

○



ようやく
描き方に
入ります！
別のモノに
例えてそれを
イメージしながら
描くとより構造が
わかりやすい
ですよ！



鍛えられた首は
全体的に太くなるので
乳突筋が目立つほど
突出することはありません

なのでハッキリ描かないように
しましょう！

胸鎖乳突筋は鎖骨のおまけ！

耳の後ろから左右の鎖骨の間に
固定された筋肉と考えて
鎖骨の間を目印にすると
描きやすくなるので
先に鎖骨を描くといいです

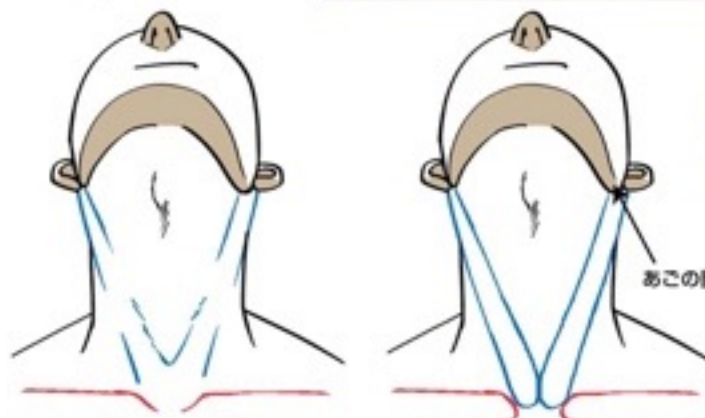


つっぱり

首を動かした時
顔を向けた側の筋肉がゆるみ
反対側はつっぱり



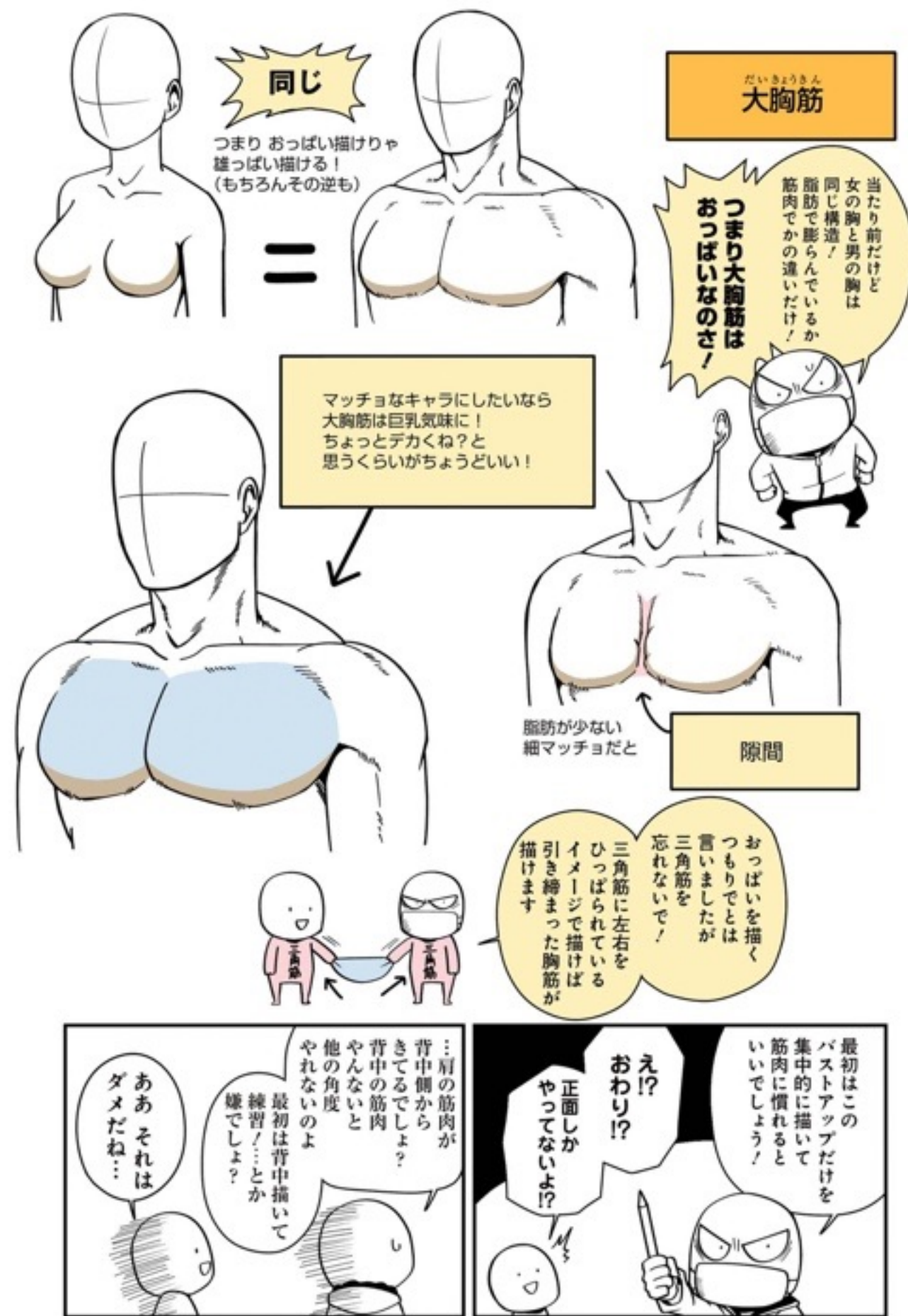
身体を鍛えてなくても
目立つ筋肉なので
実際に自分のを触りながら
自分なりに分析してみると
いい勉強になります



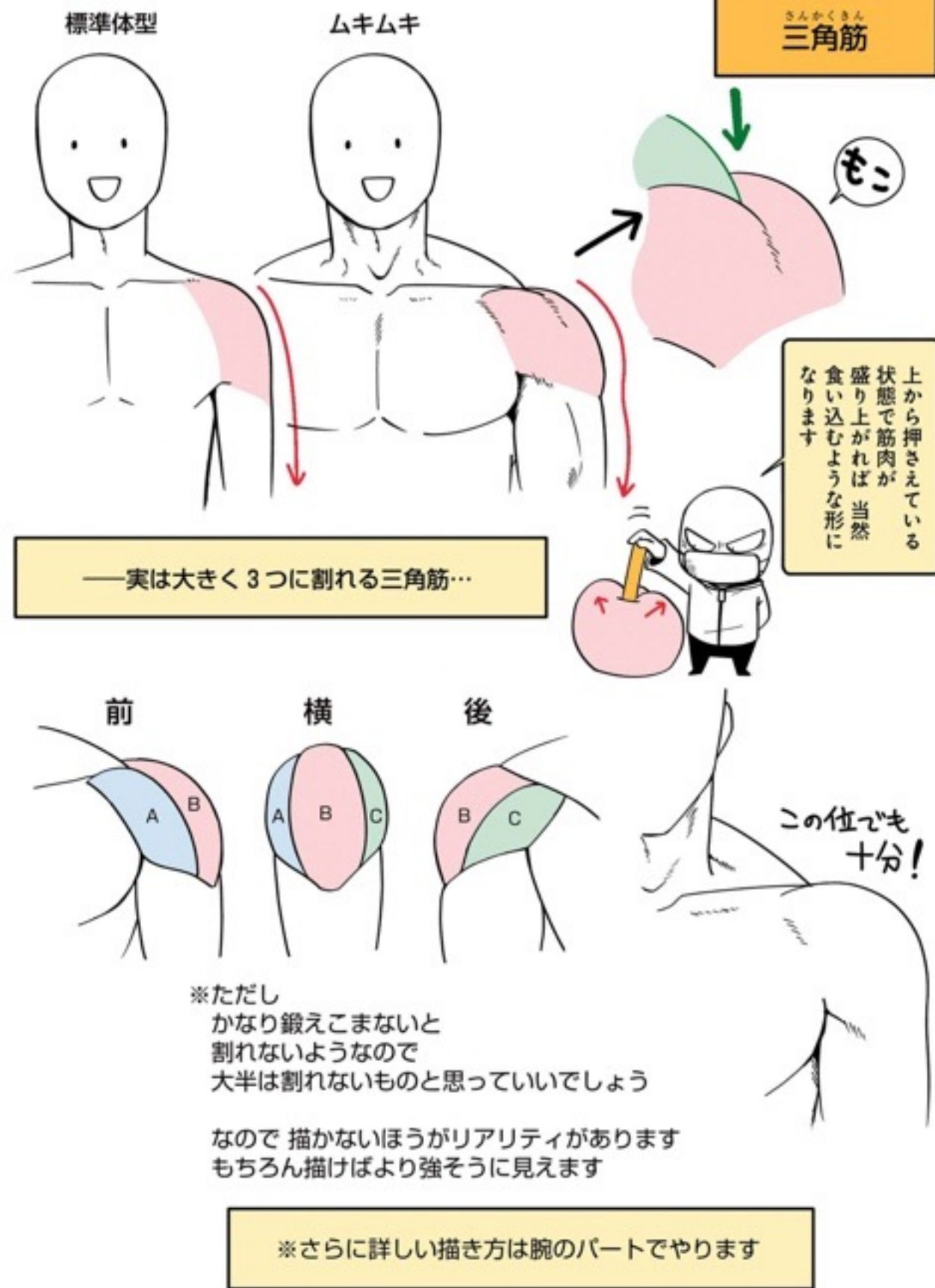
あこの影

※ムズかしい上向きも“固定されている”のが目印になって
描きやすくさらにそれっぽさが増す！



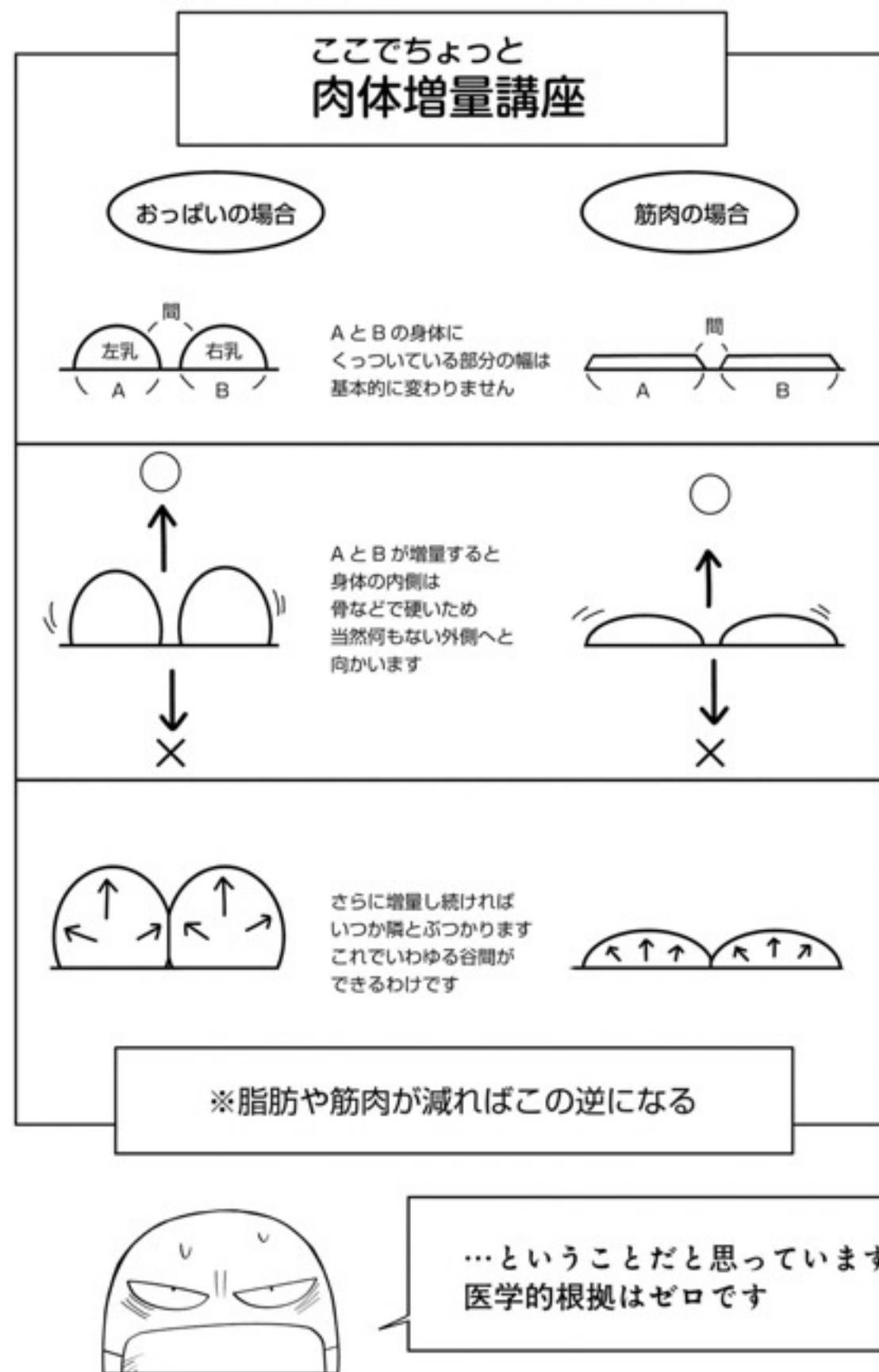


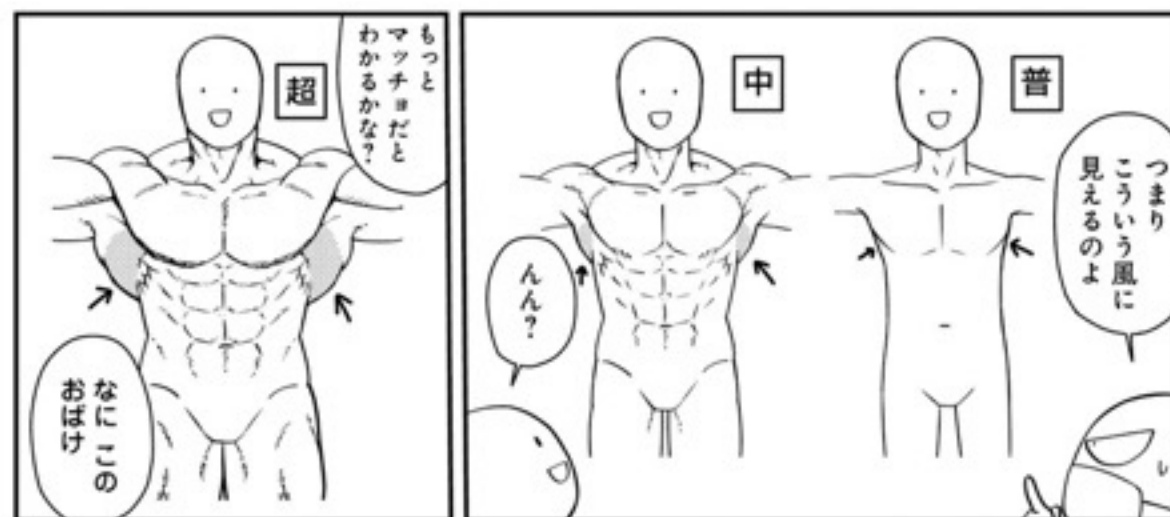
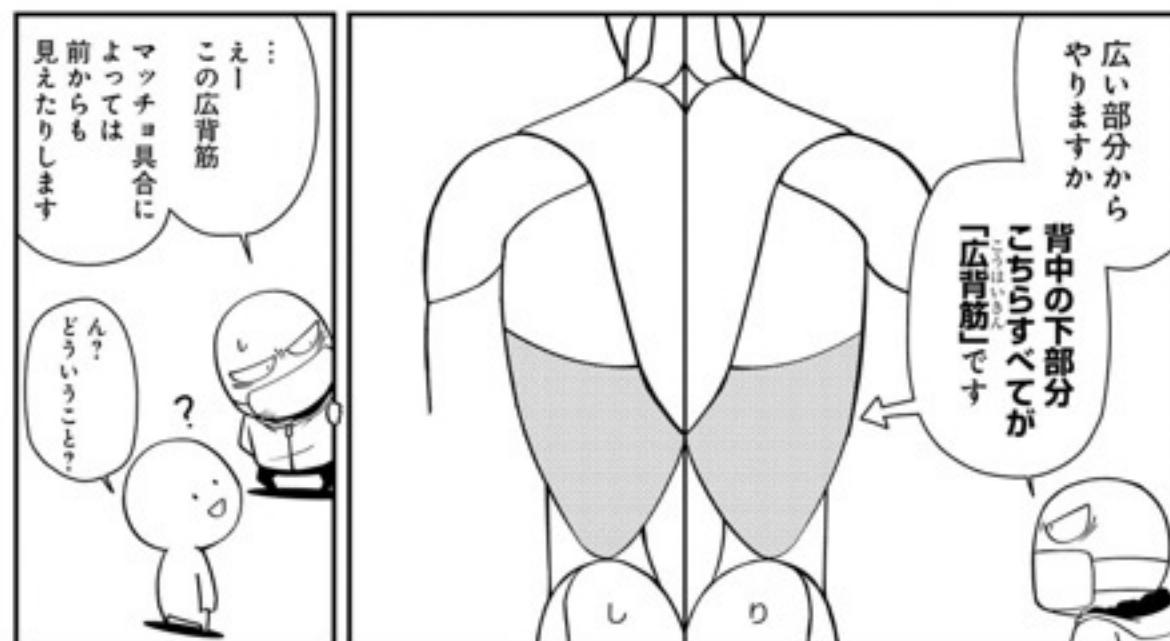
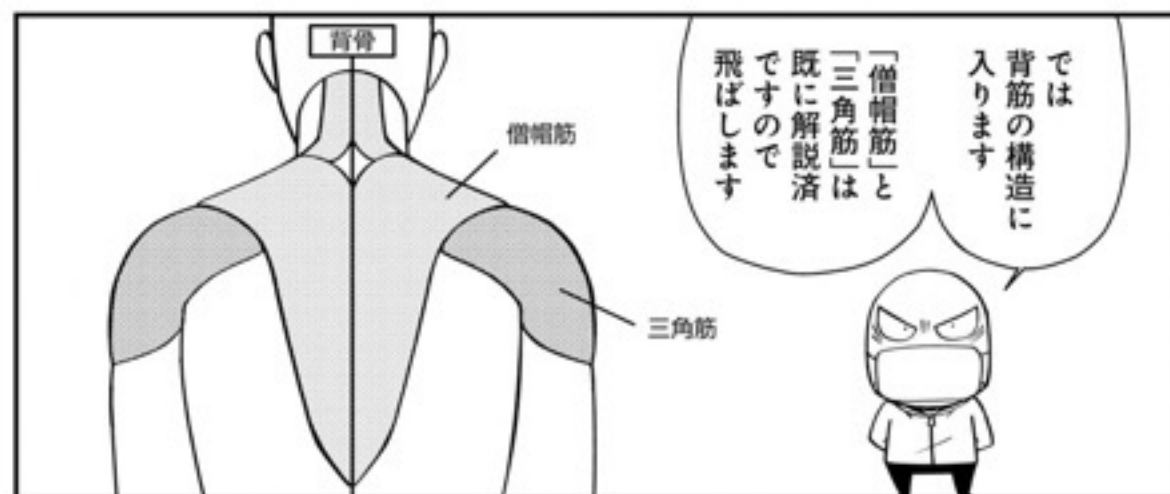
※比べると膨らんでいるのがわかります

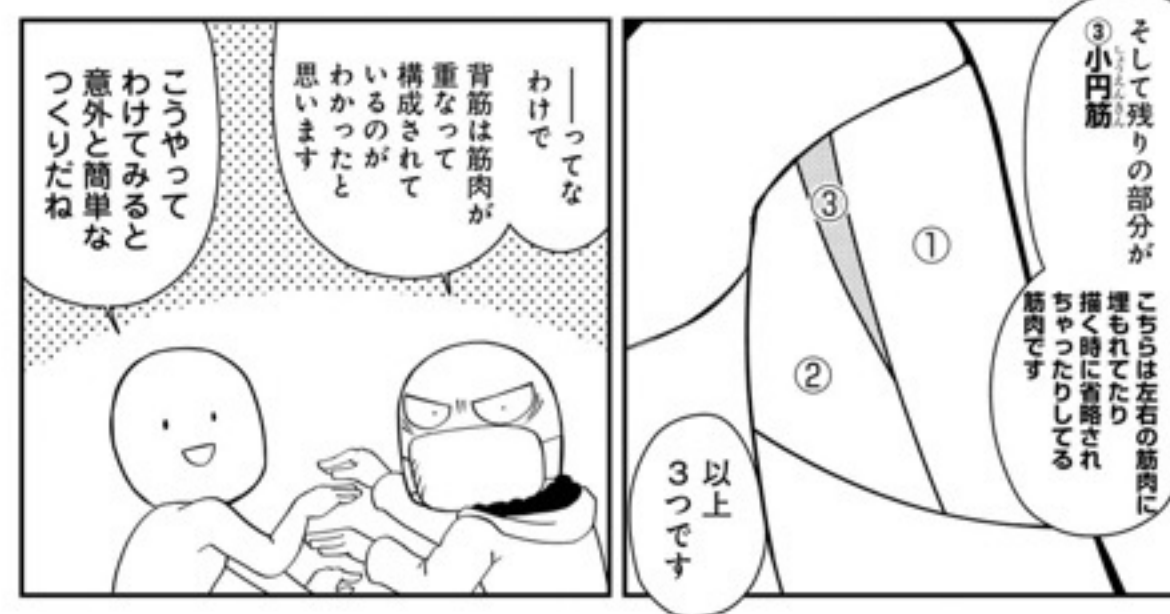
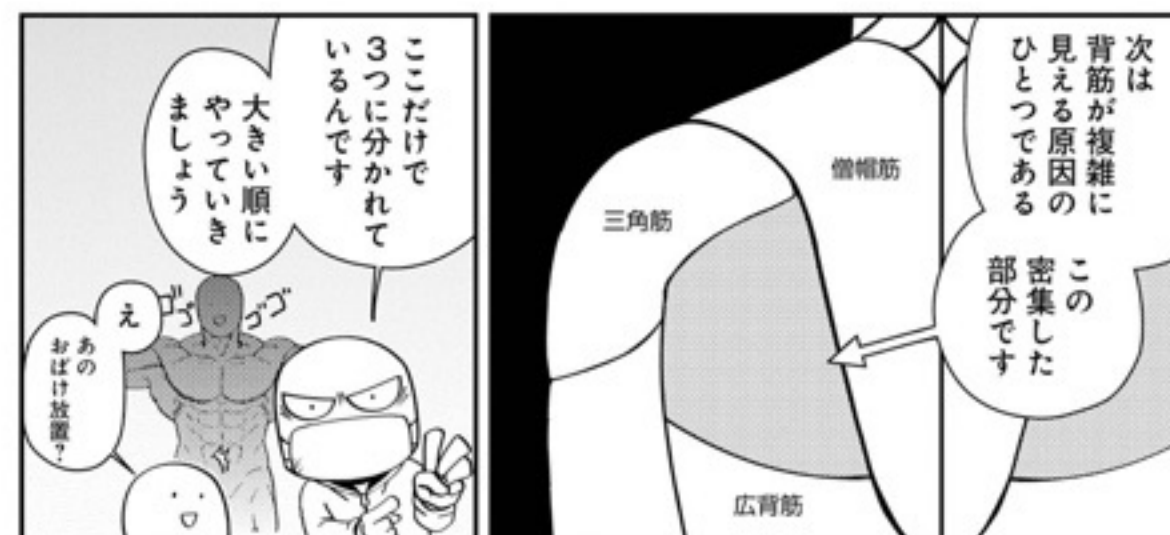


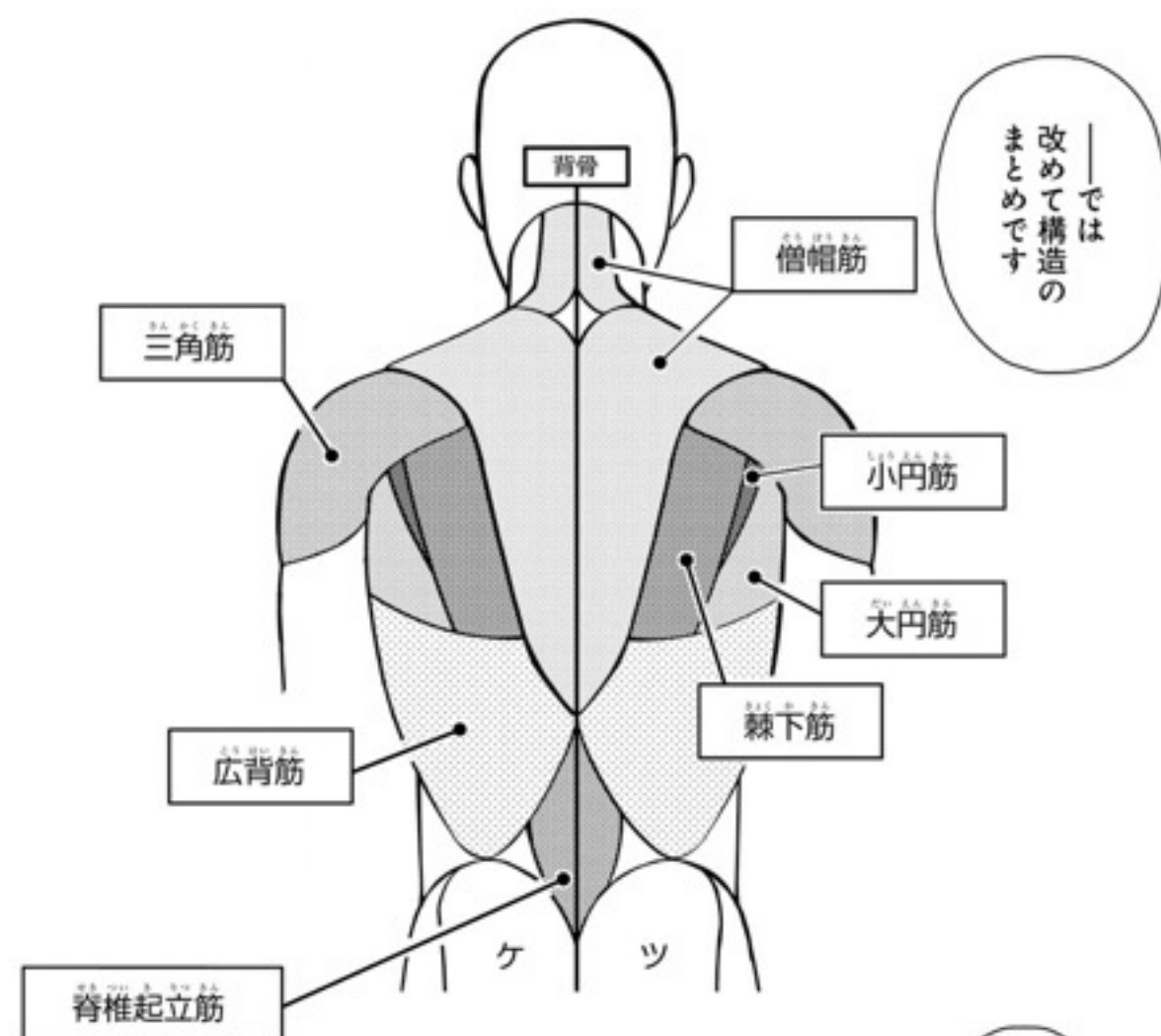
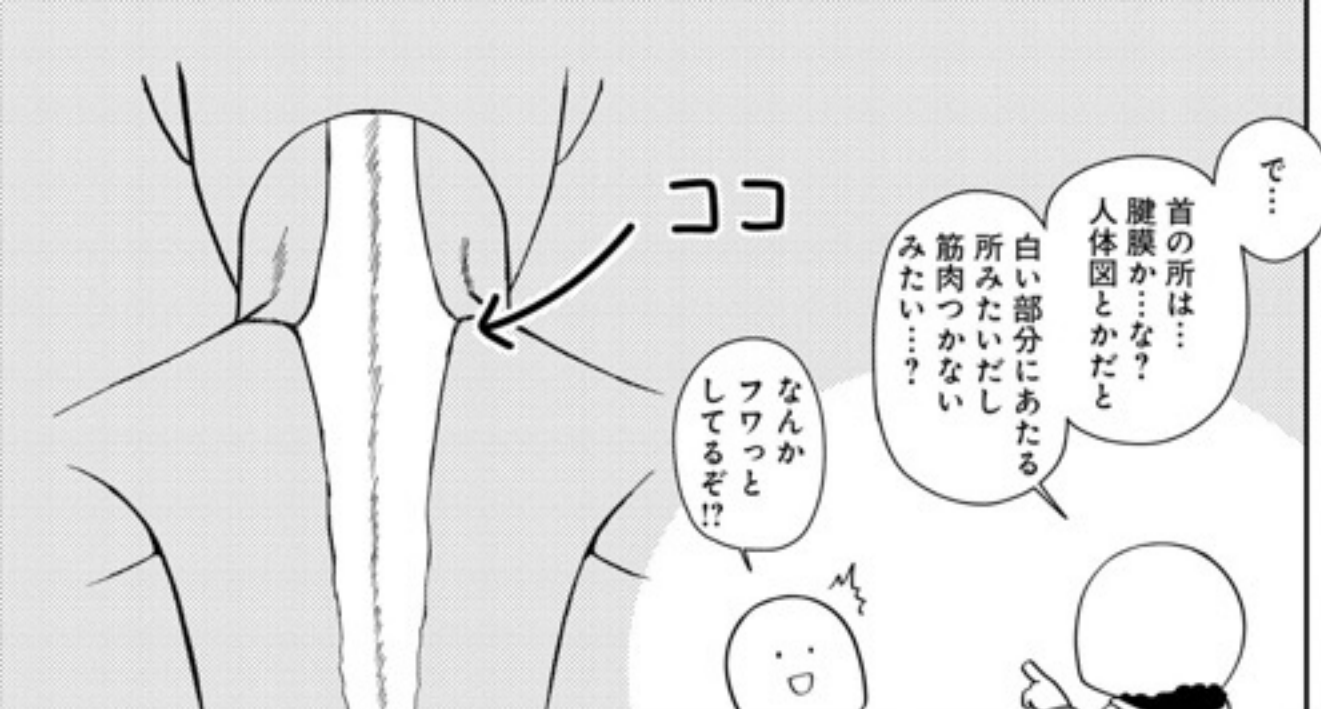


第2章 背中には妥協が大事









マッシュアップレベル中
ならこのくらい
でしょう

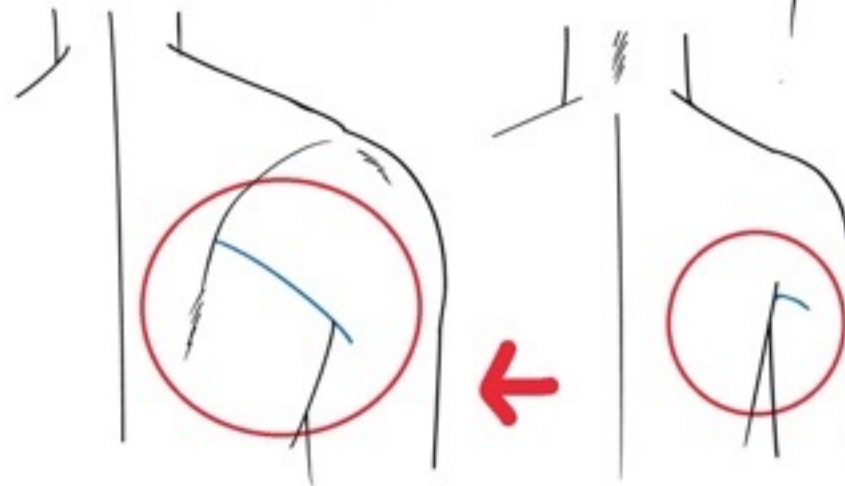
自分の好みに
調節して
みましょう

ガツチリを覚えて
背筋の凹凸を
把握できたら

ちなみに

かつてやらかした 間違い

マンガで覚えた標準体型を基本に
筋肉の見た目だけを覚え
(構造理解したつもり)
それが劣化してこうなった…



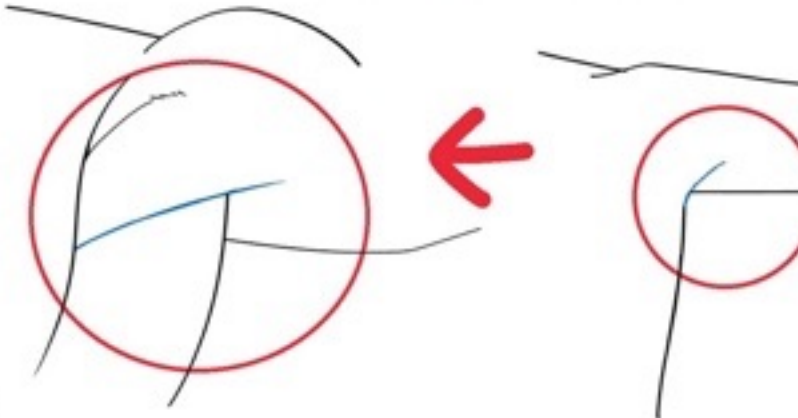
筋肉が分離して見える…
皮が引っ張られてるみたい

脇を表す線を
何故か肩を表す
線と混同
しかもそれを
直線で描いちゃって
このさまです…

今見ると
どうかなって



何といたら
いいの…
そもそも
身体の構造を
間違って覚えて
いましたね



まずは…

- ①背骨のラインを描く
- ②身体のラインを
おおまかに描く

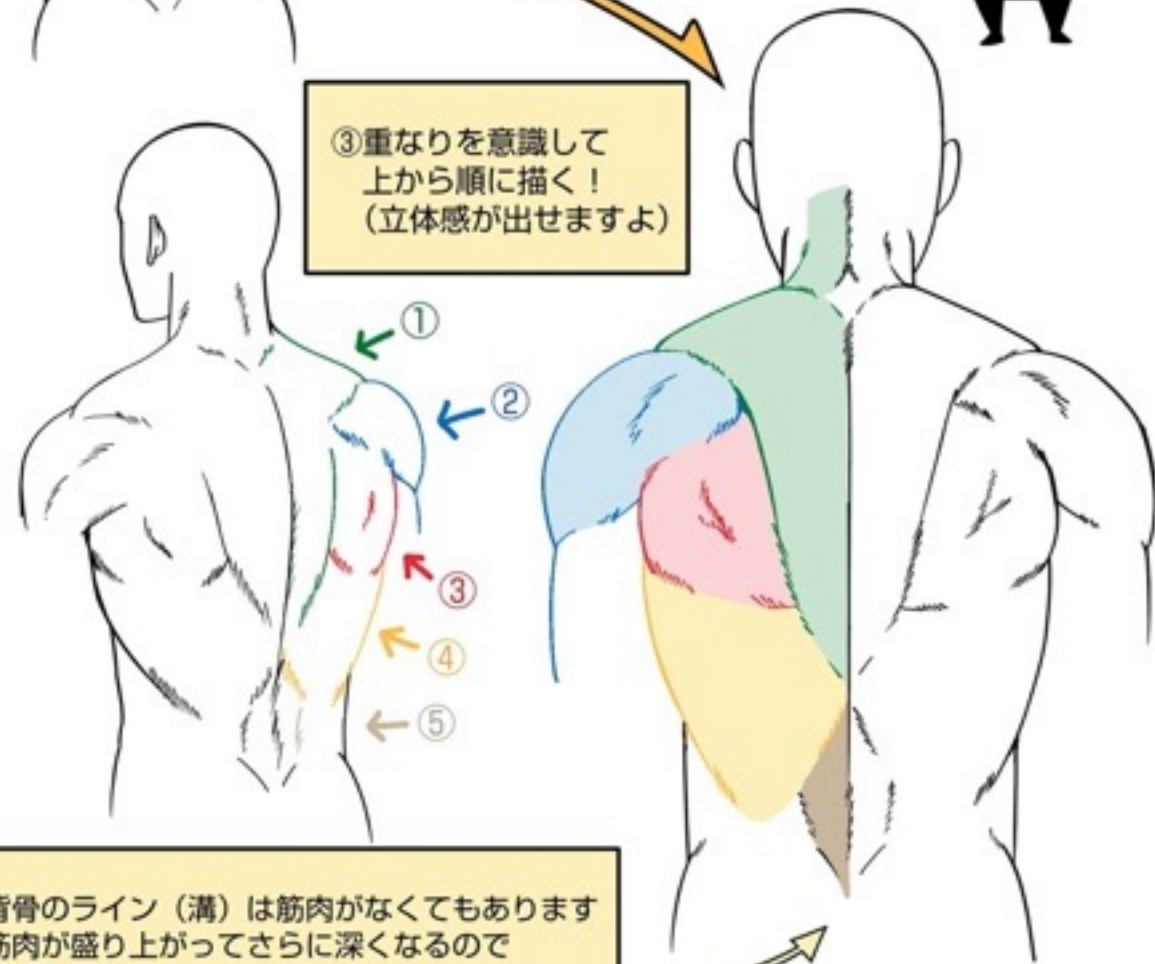
しかし自由度が
高すぎて逆に
困ることに…

なので最初からガツチリ
割れている状態の背筋を
覚えましょう！

バストアップでは
いじれる部分が
少なかったですが
背筋はその逆！
自分の好きに
いじれます！



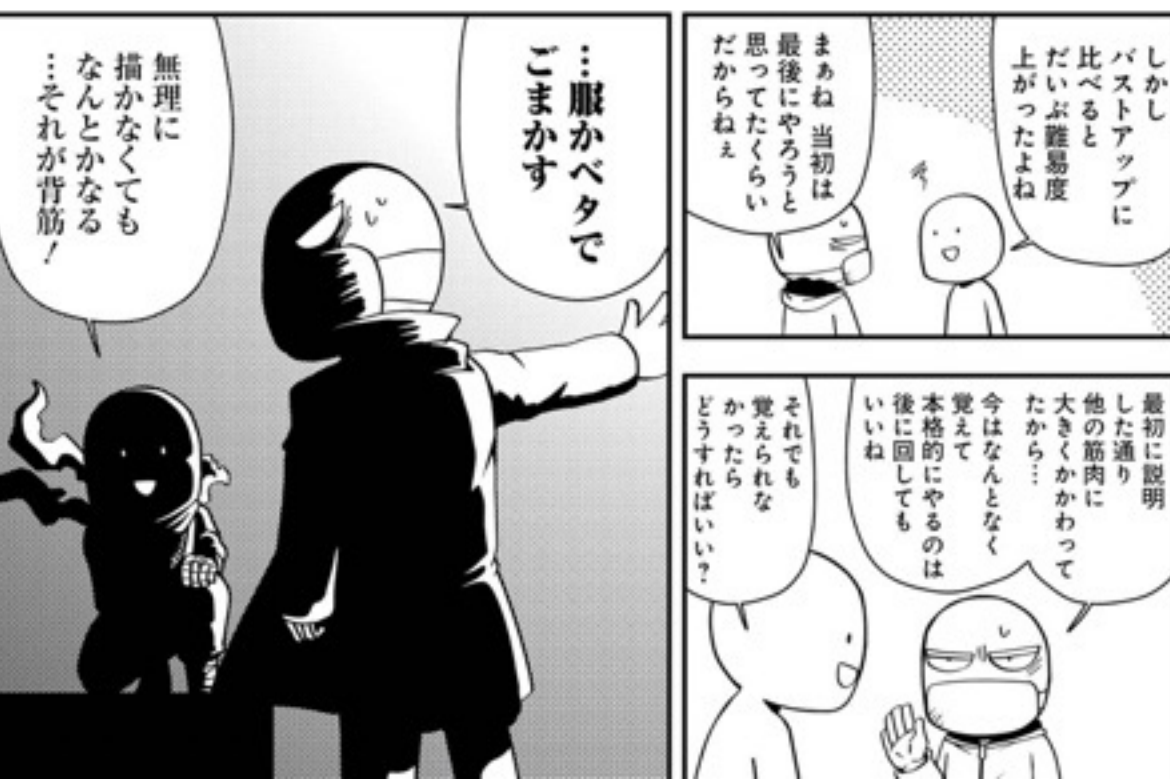
- ③重なりを意識して
上から順に描く！
(立体感が出せますよ)



背骨のライン(溝)は筋肉がなくてもあります
筋肉が盛り上がりさらに深くなるので
ハッキリ描く！

※身体のラインを描かずに上から順に描いて組み上げるようなやり方もあります

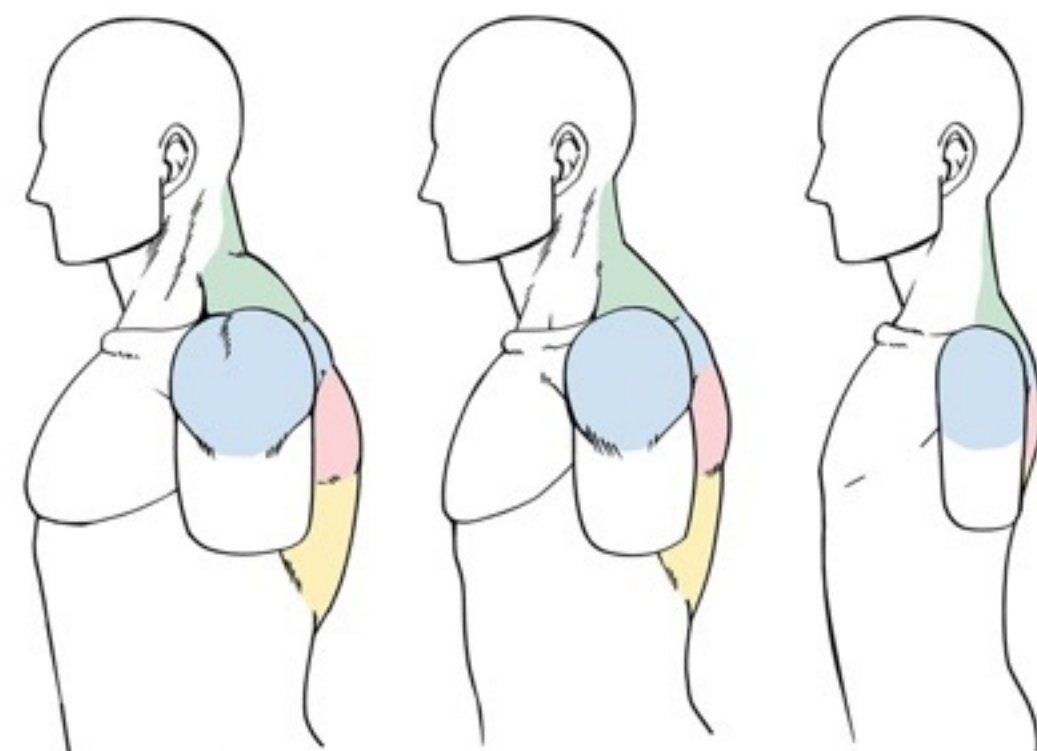
私はそれだとバランス悪くなる…



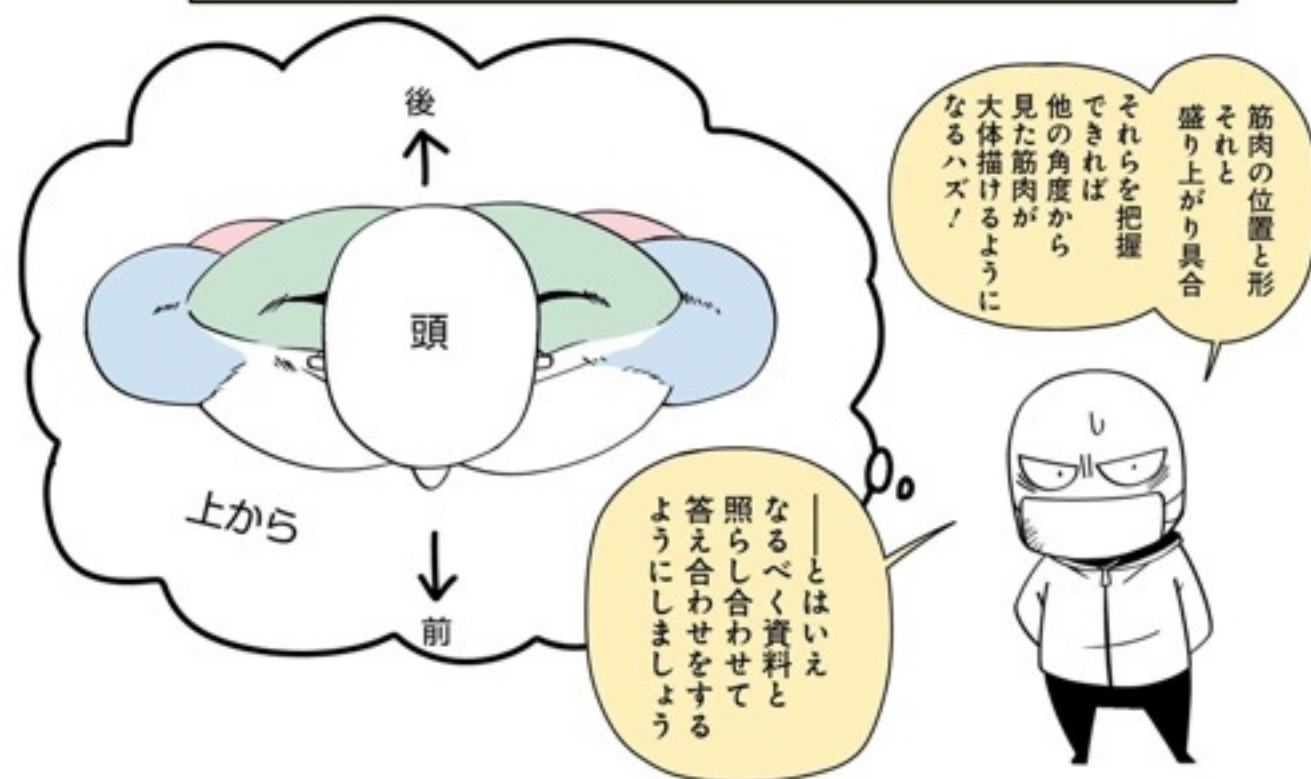
マッチョ Lv. 高

マッチョ Lv. 中

標準



横から見ると背筋が胸筋ほど前に出ていないのがわかります
筋肉に限らず脂肪もだけど 背中には肉がつきにくいようです

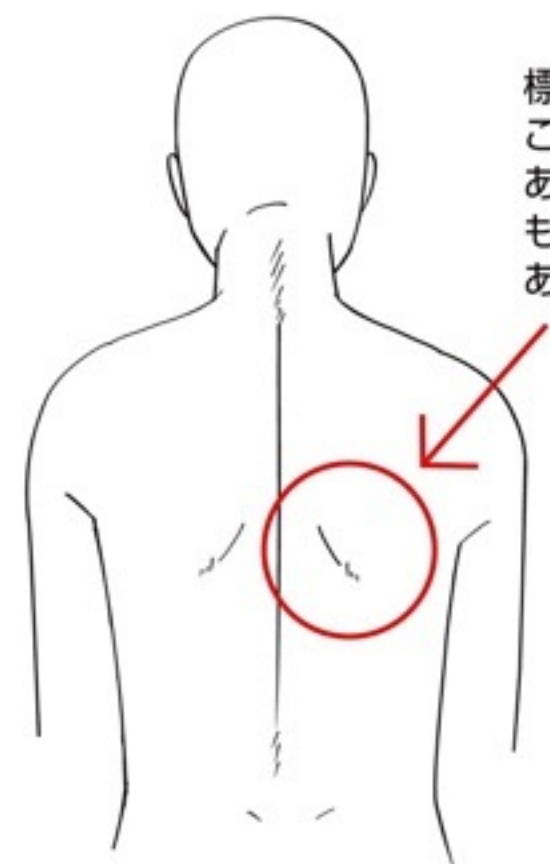




第3章 腹筋怠れば全筋肉が死す

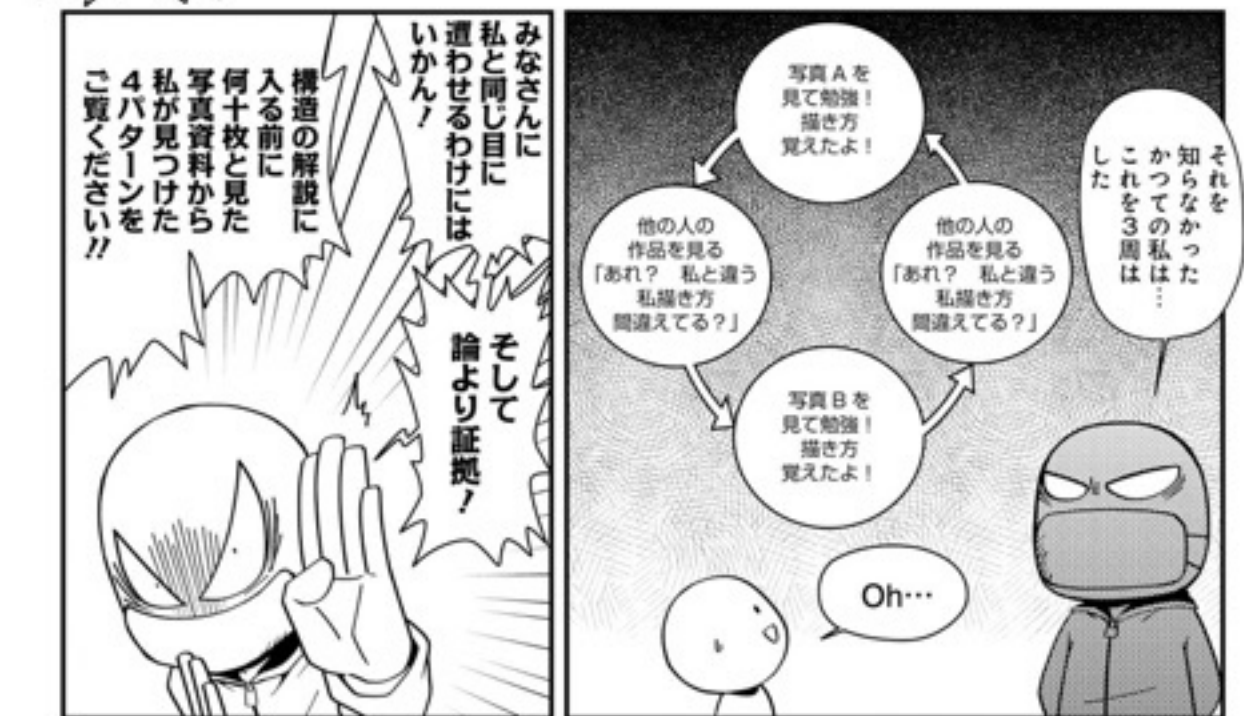


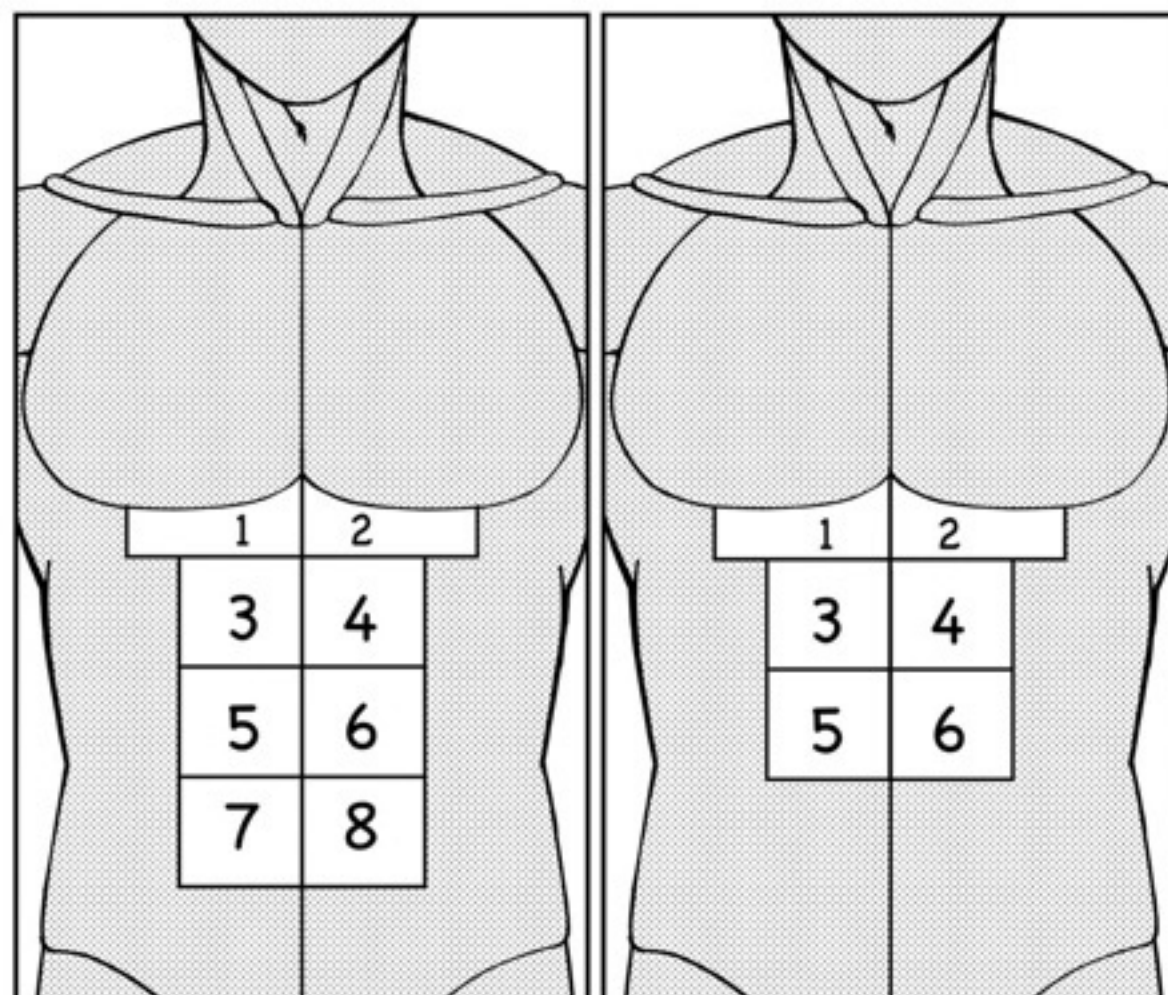
背中に関する豆知識



背中の肉（筋肉や脂肪）が薄いため肩甲骨が目立っている状態なのです
この線は肩甲骨を表すもののなのです

なのでマッちょにはこの線は
当然必要ありません



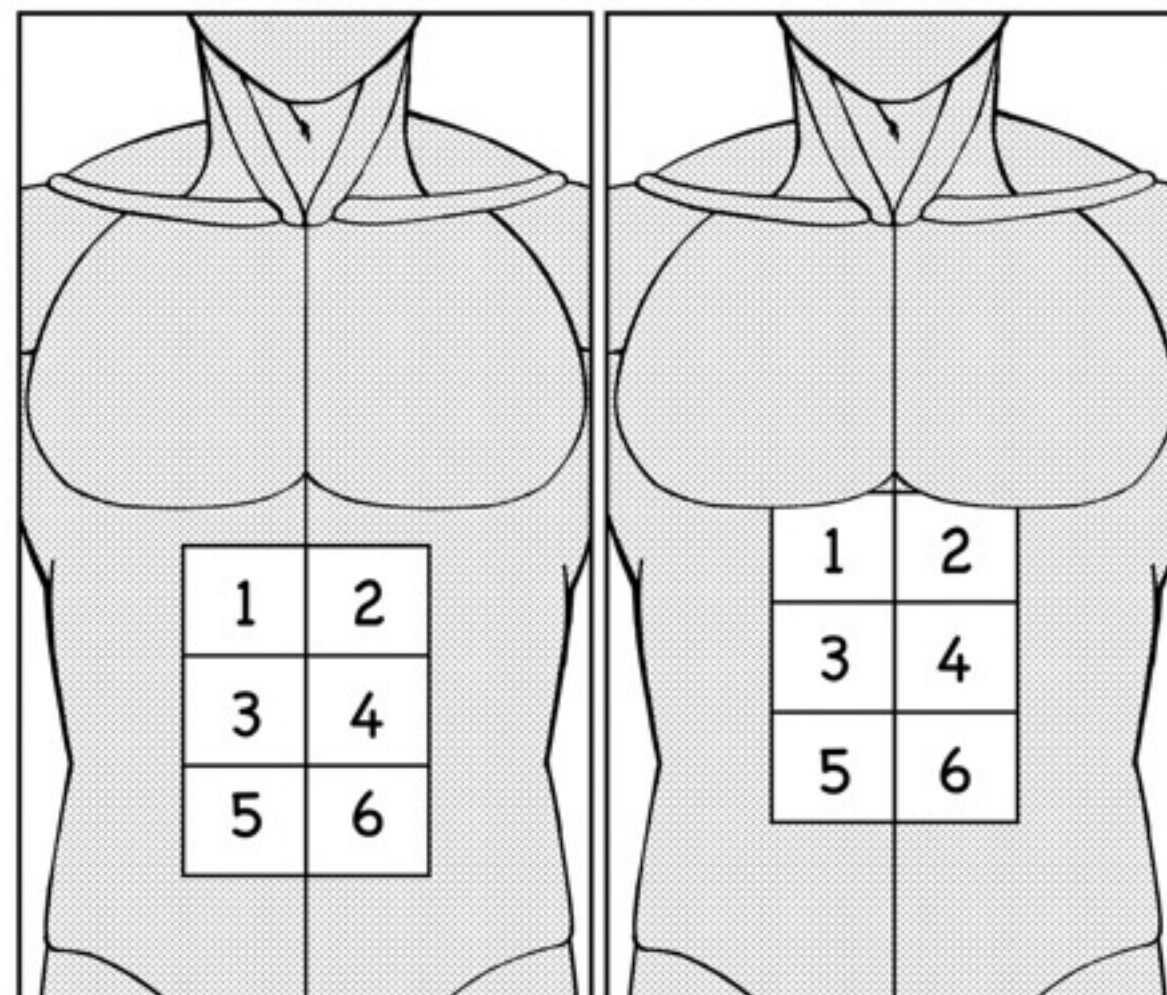


極みタイプ

- ・レギュラータイプをさらに鍛えてできる割れ方
- ・腹の脂肪分がほぼないと予想
- ・ここまで割れている人は滅多にいない

レギュラータイプ

- ・現実で一番多い割れ方
- ・胸筋の下に腹筋に比べて小さくわずかに細長いコブのような筋肉がある
- ・格闘家に多い気がする

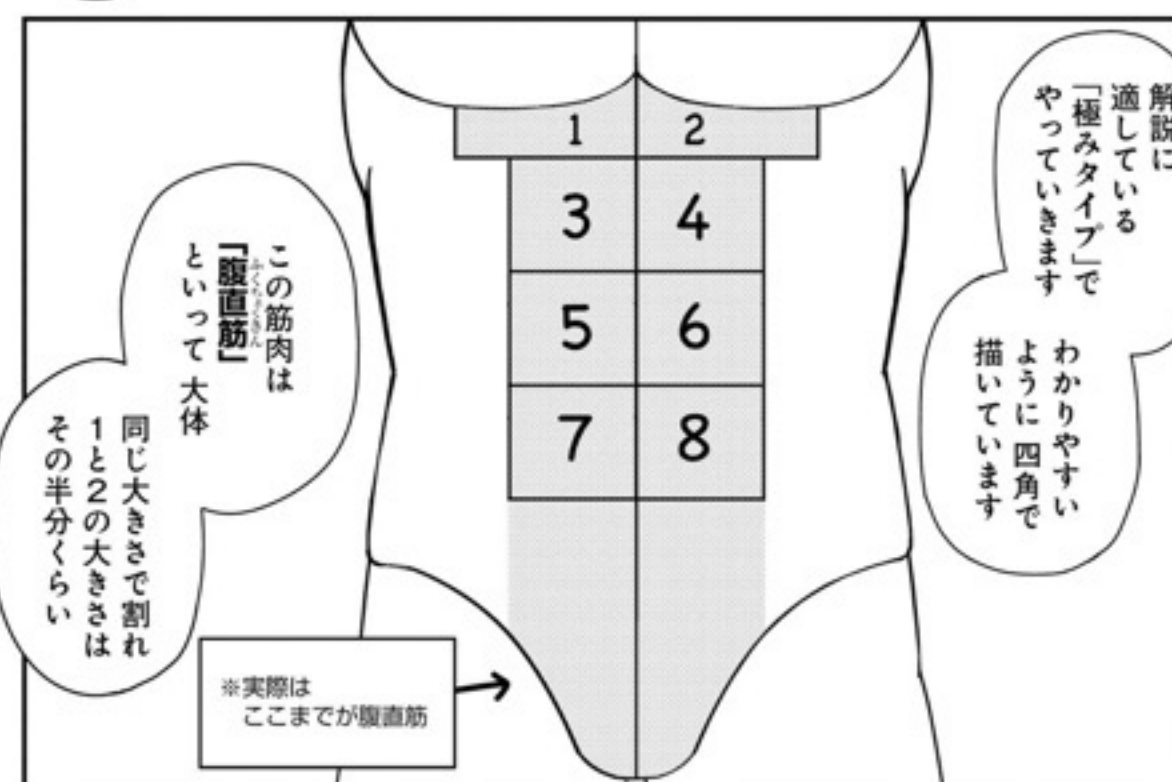
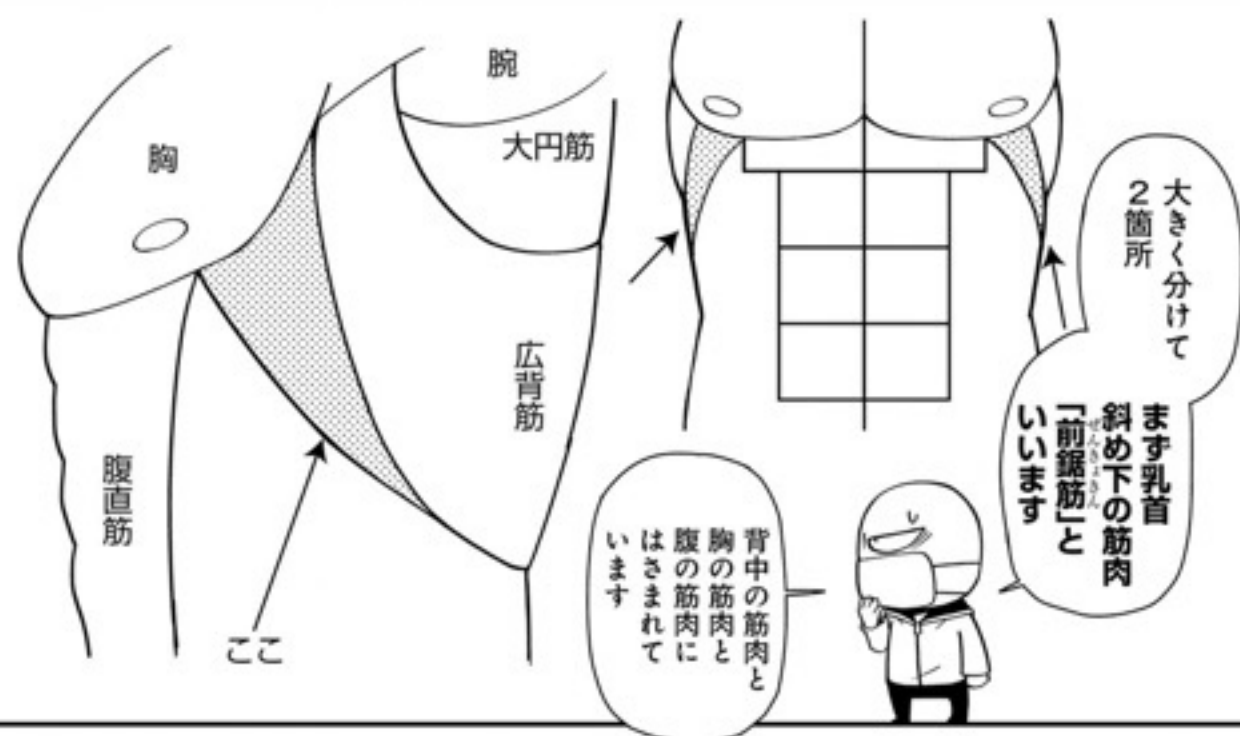
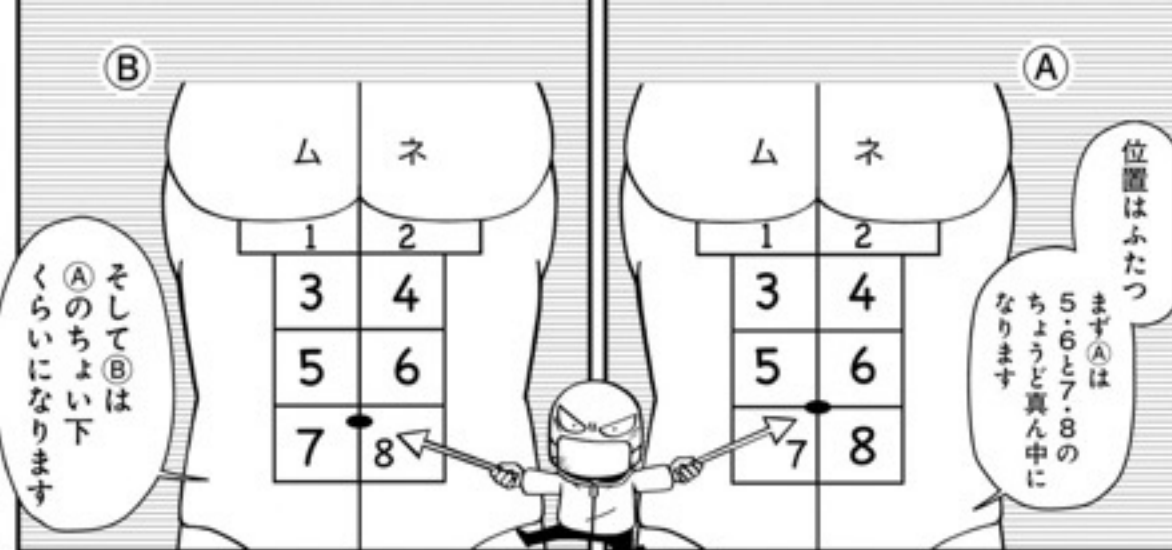


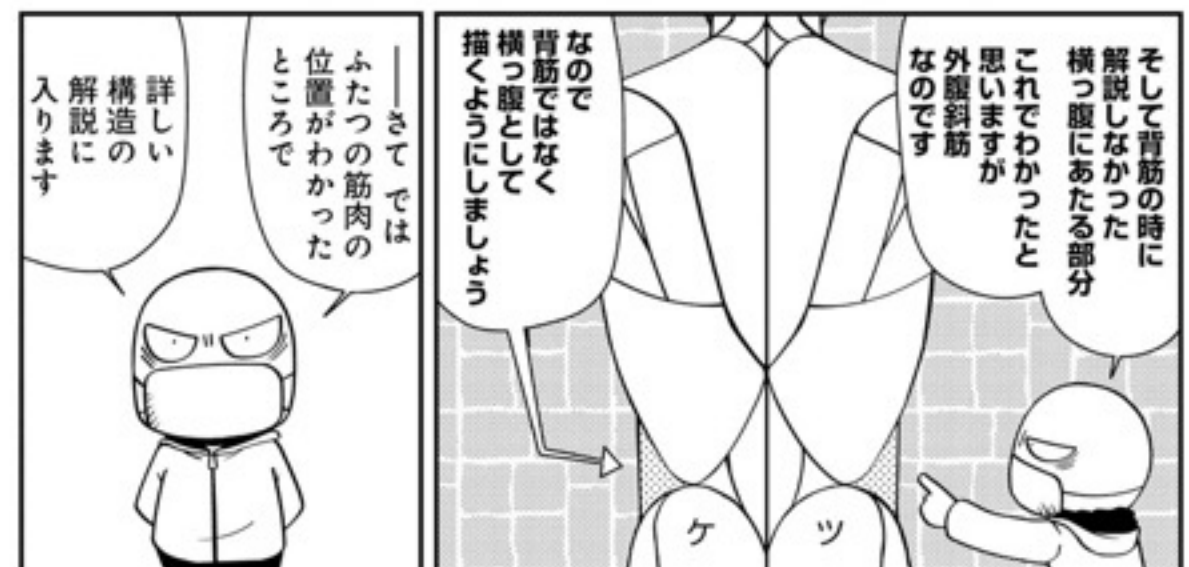
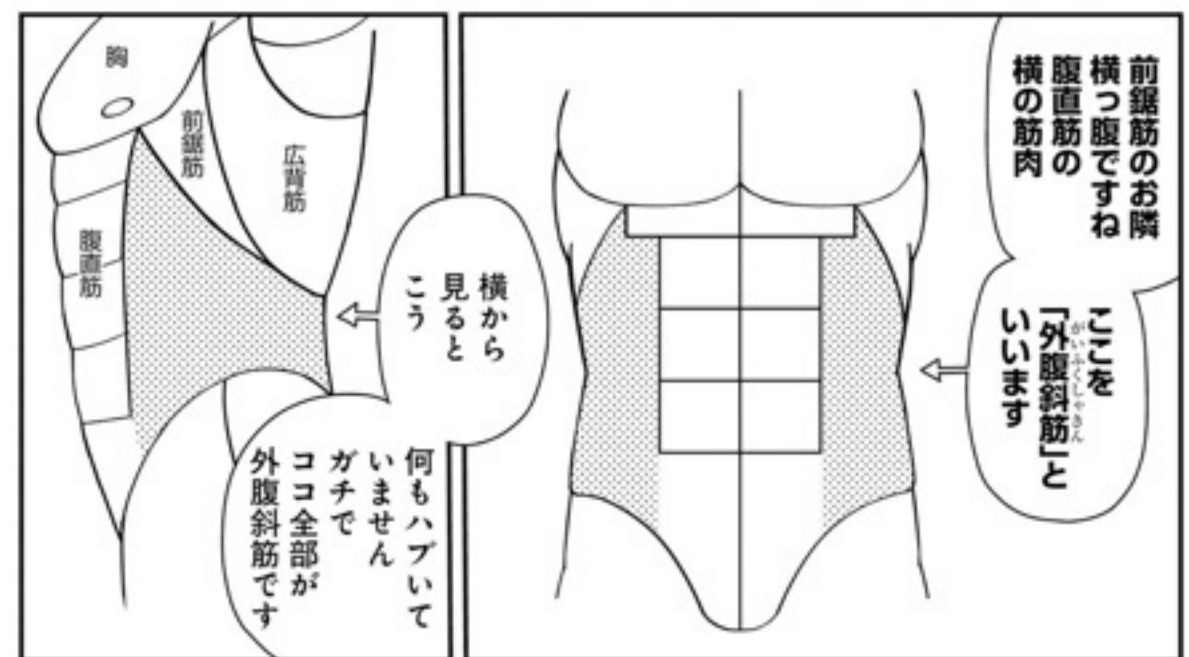
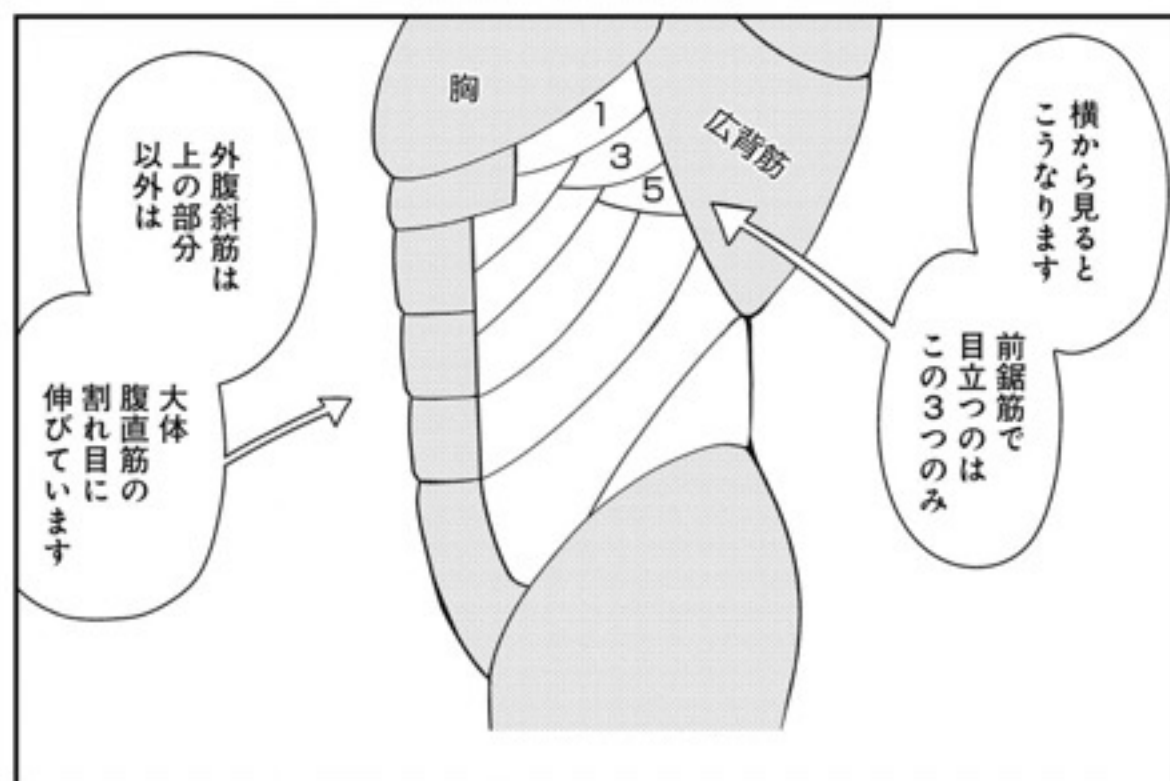
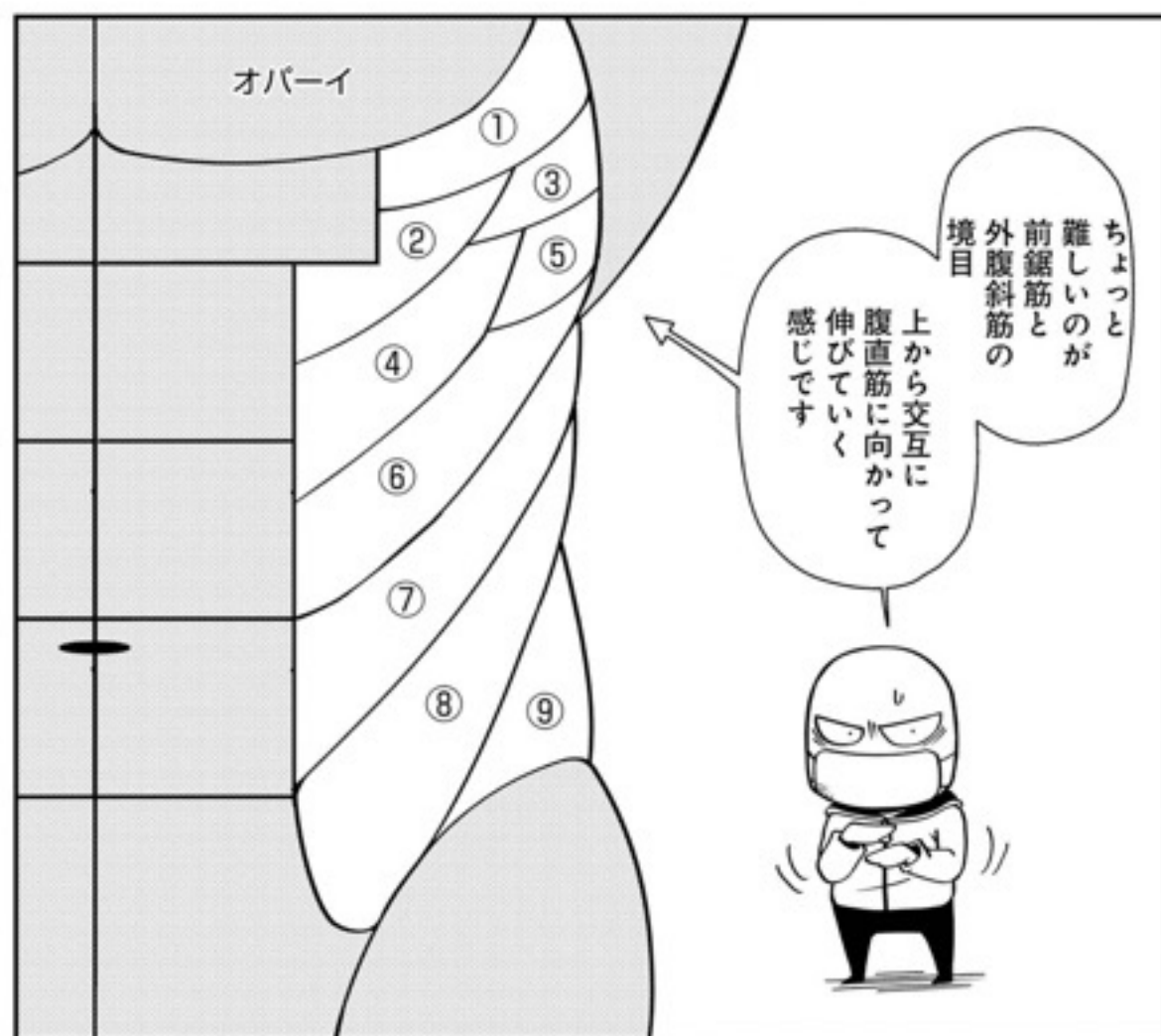
マンガタイプ

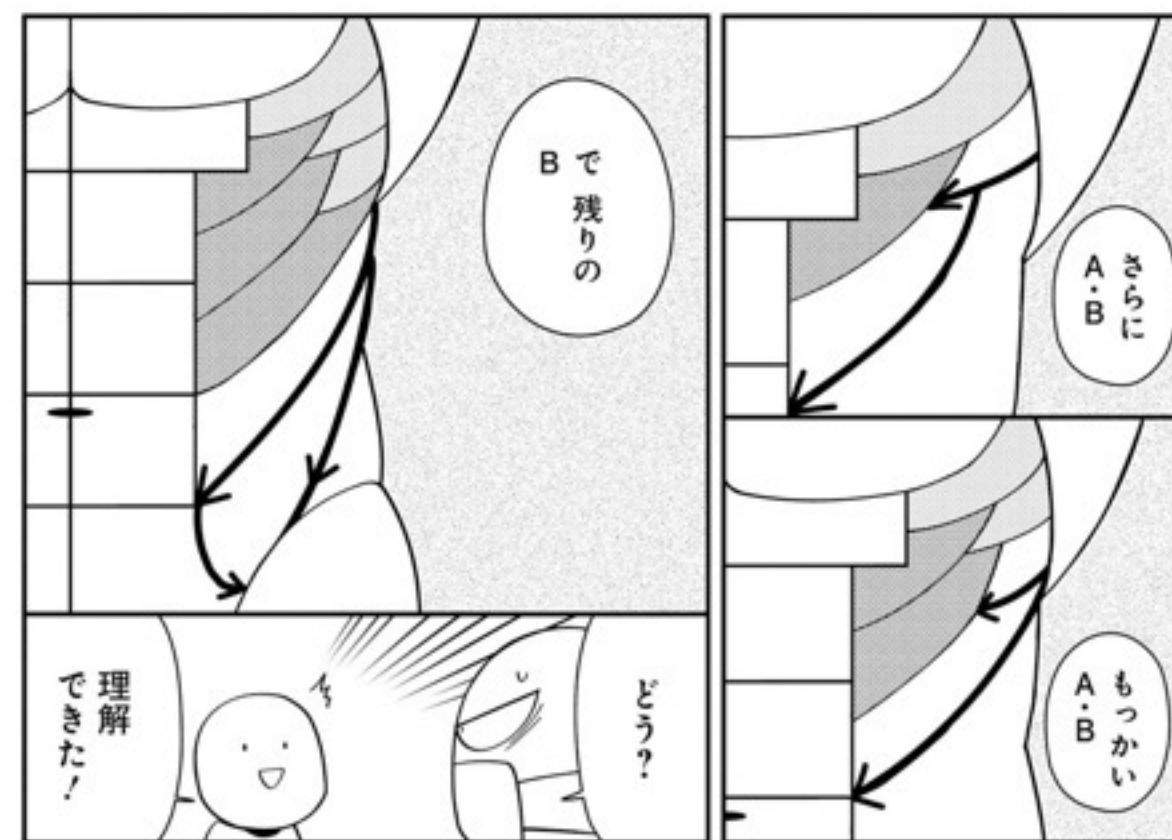
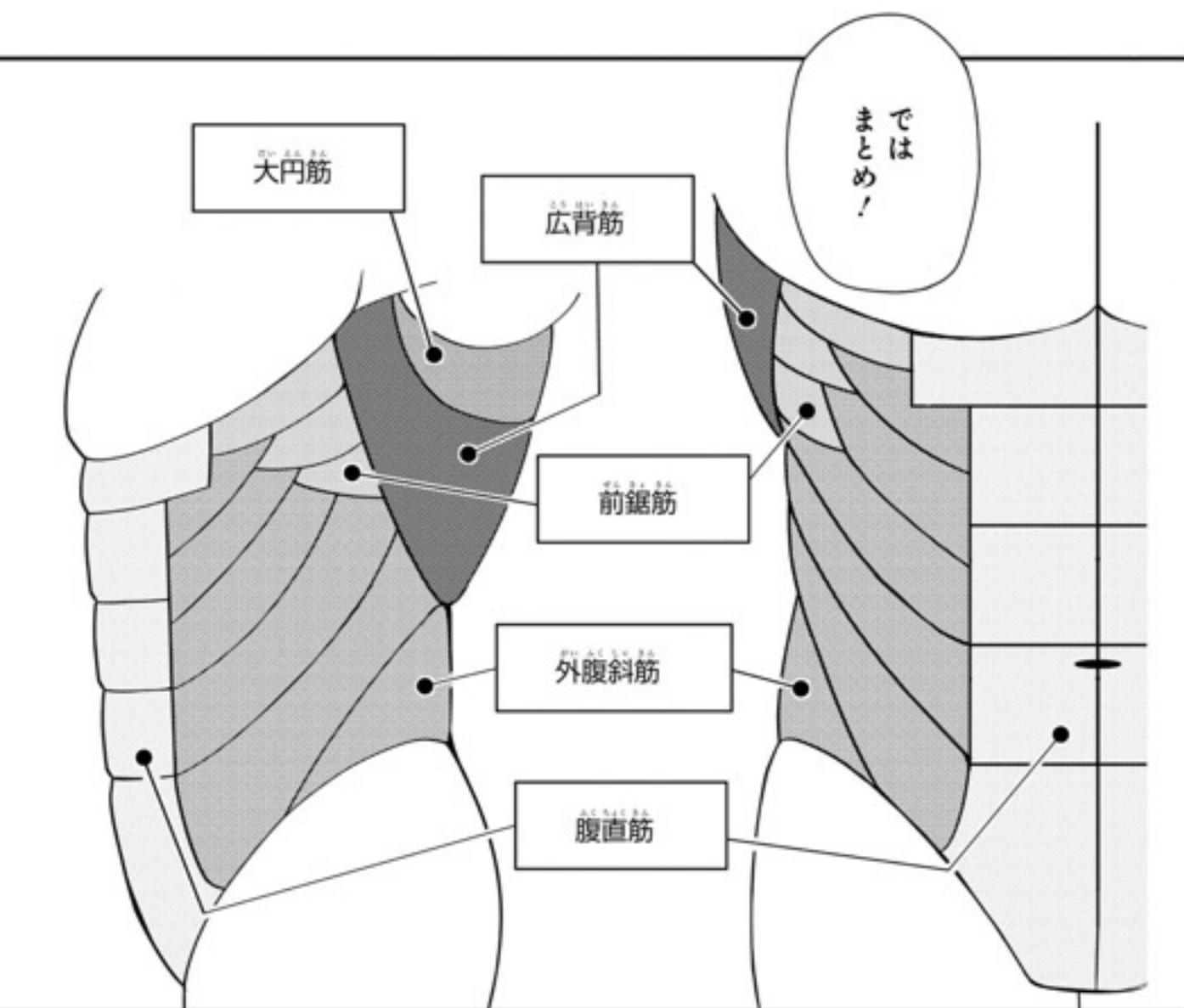
- ・マンガ等でよく見る割れ方
- ・胸筋の下にわずかに隙間がある
- ・少数派だが人体図タイプよりは多い

人体図タイプ

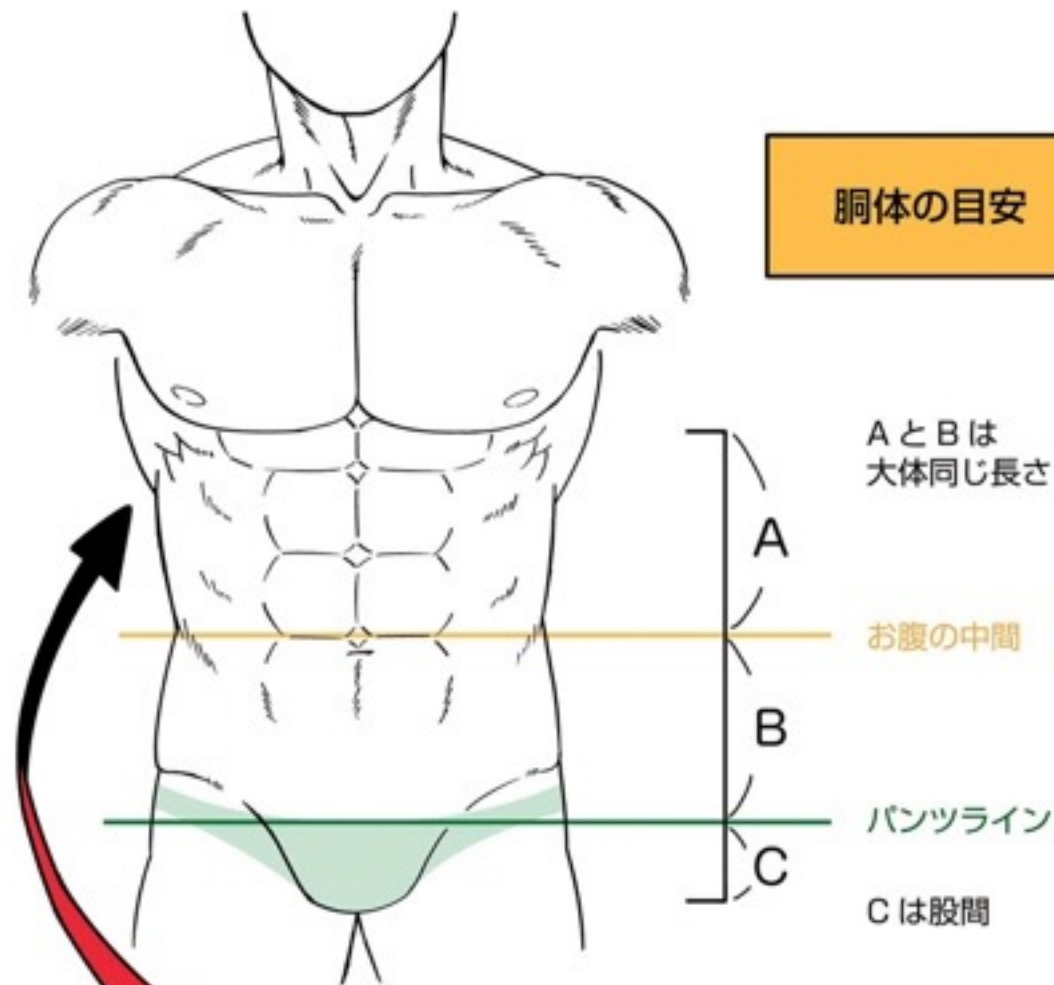
- ・人体図通りに割れている
- ・胸筋のすぐ下から割れている
- ・ボディビルダーに多いように思える





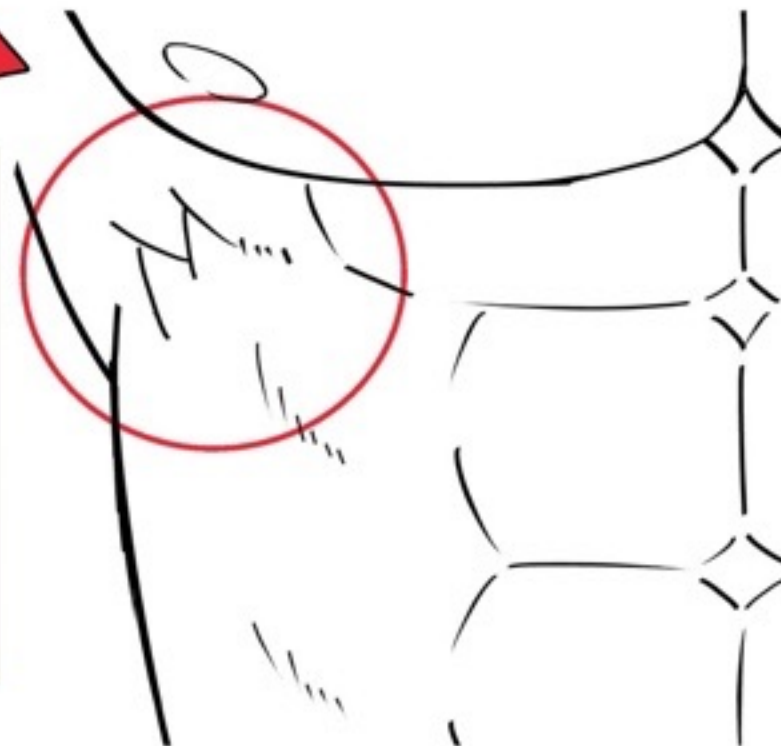


胴体の目安



☆乳首を目印にするといいぞ！

前鋸筋を描くと
グッとマッチョ度が上がり
そこそこハッキリと描くと
引き締まって見えます
(私はこのくらいで
描いています)



背筋を後に
回した人は
腹筋で練習
すると
いいですよ

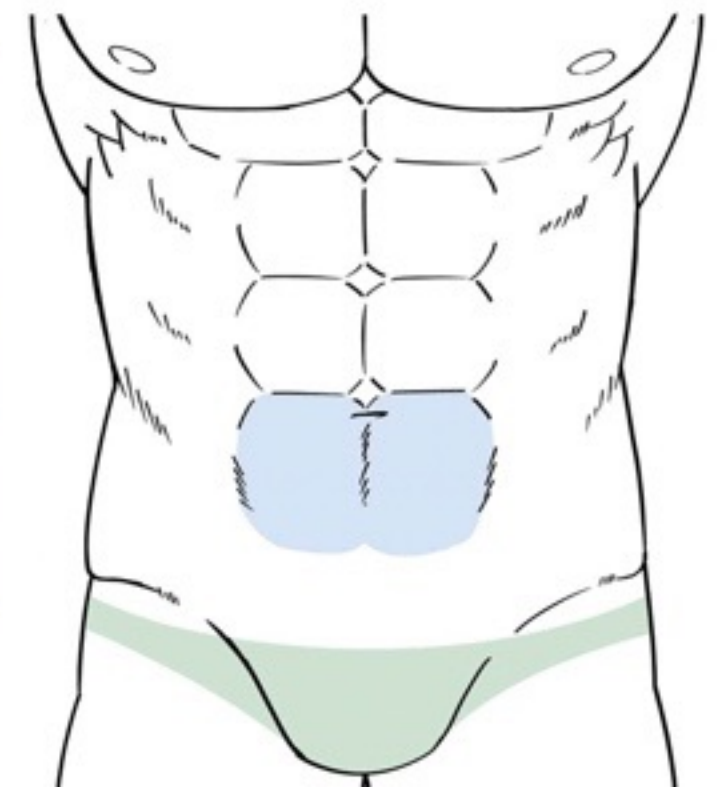
「腹直筋」以外は
割れにくいようなので
背筋同様それほど
描かないようにしましょう

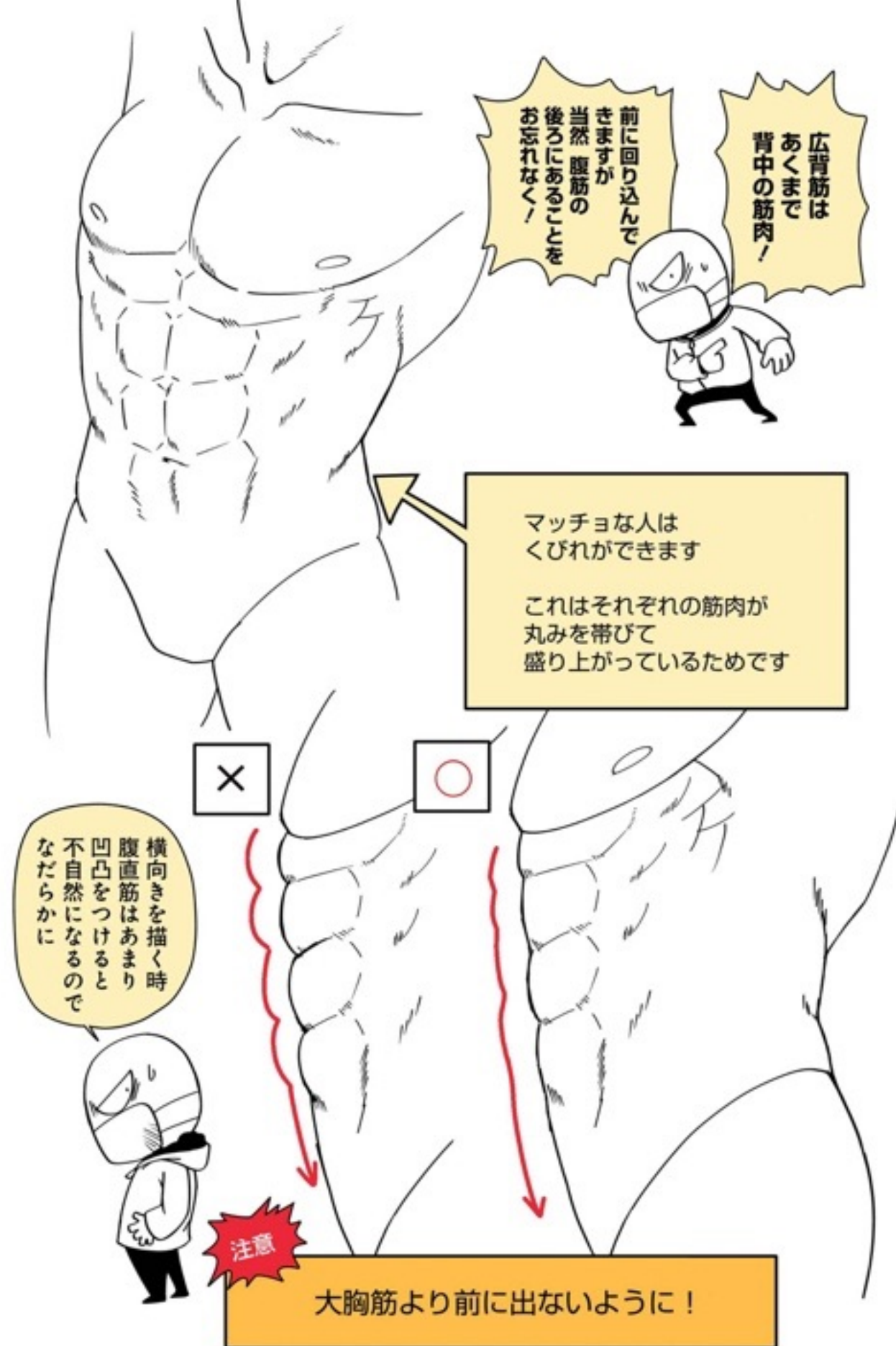
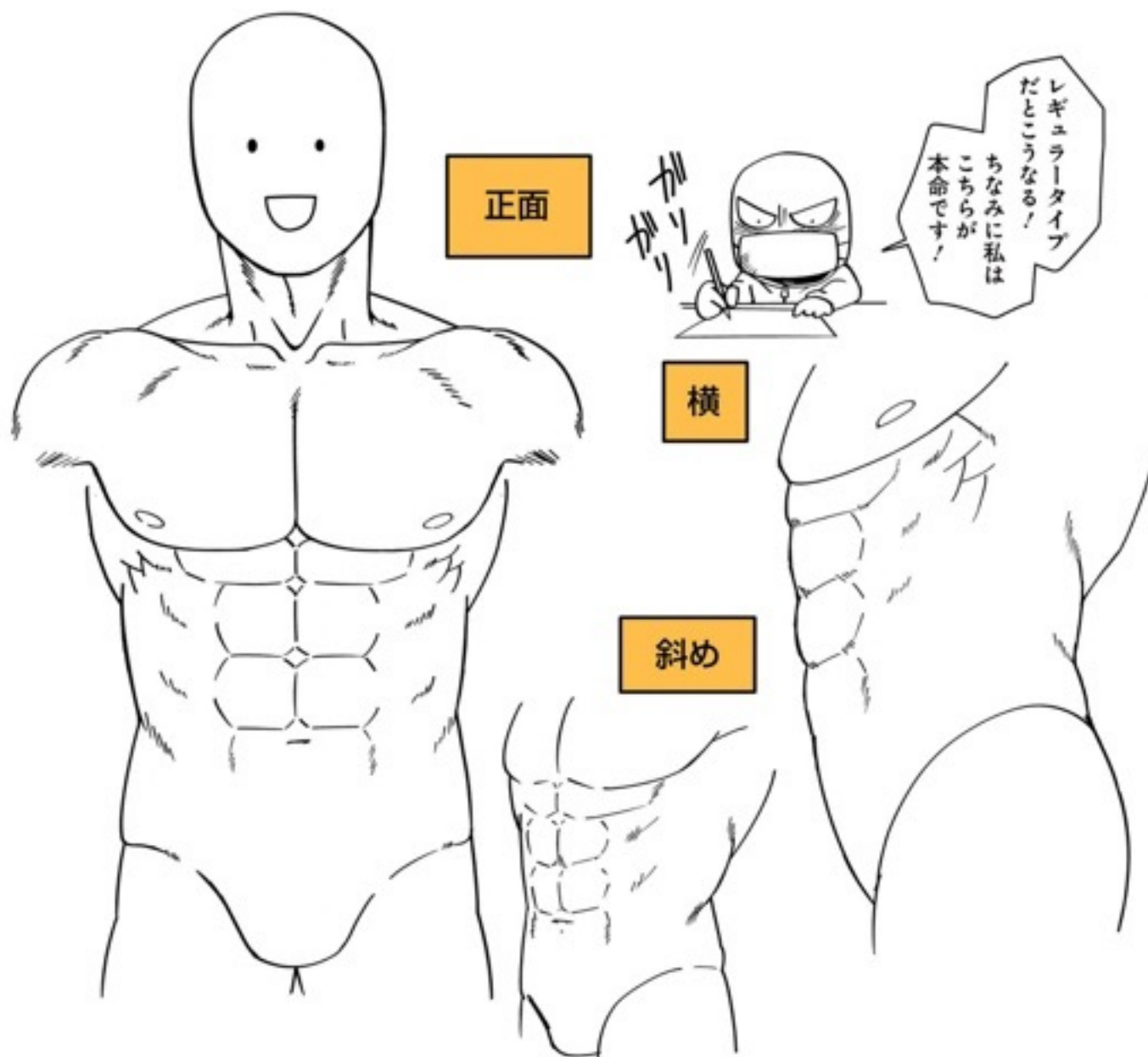
意外と重要！

パンツ（ズボン）のラインは
ここになります

先述した通り
8バックがきれいに
割れている方は稀です

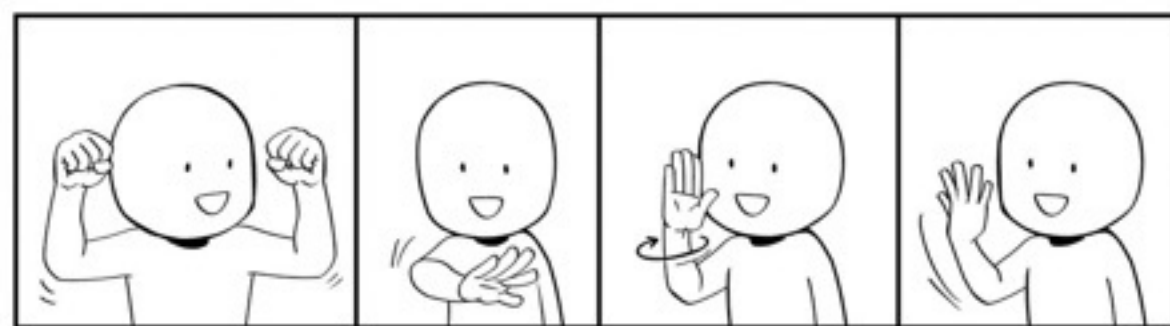
さらに一応割れている
くらいの方が
ほとんどですので
8バック目（4段目・7～8）は
上段の腹直筋より
ぼんやりした感じで描くと
よりリアリティが増します







第4章 腕はフィーリングで



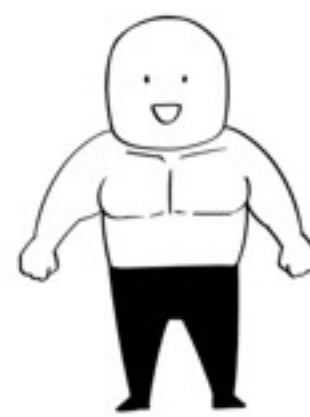
実は4パターン以外にもある

特殊腹筋

そのひとつがいわゆる
"レスラー体型" と呼ばれる
プロレスラーの筋肉

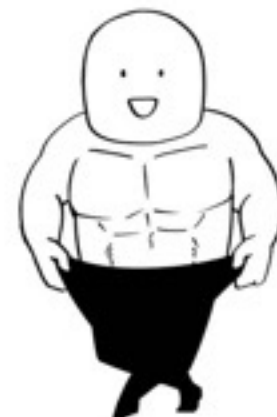
独特な筋肉の割れ方で
脂肪と筋肉のバランスが
他に比べてかなり特殊なようです

レスラーだけでも3種はある...



レギュラータイプ

いわゆるタイコ腹タイプ
お腹全体が張っている
もっとも多い



ゴリタイプ

腹筋が一段
または二段まで
割れている
そんなにいない？



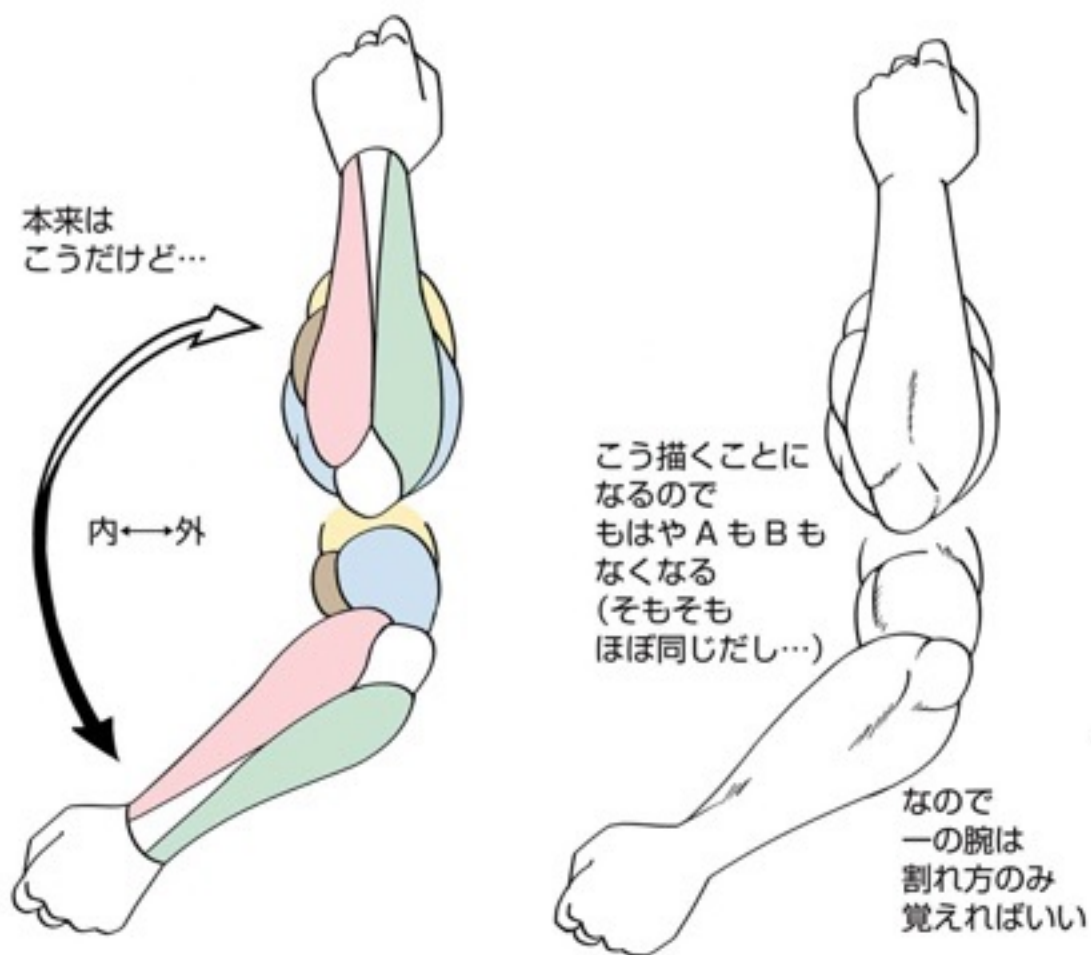
イレギュラータイプ

腹筋の一段目と
二段目が合体
したかのような
でかい腹筋が
ドンとある

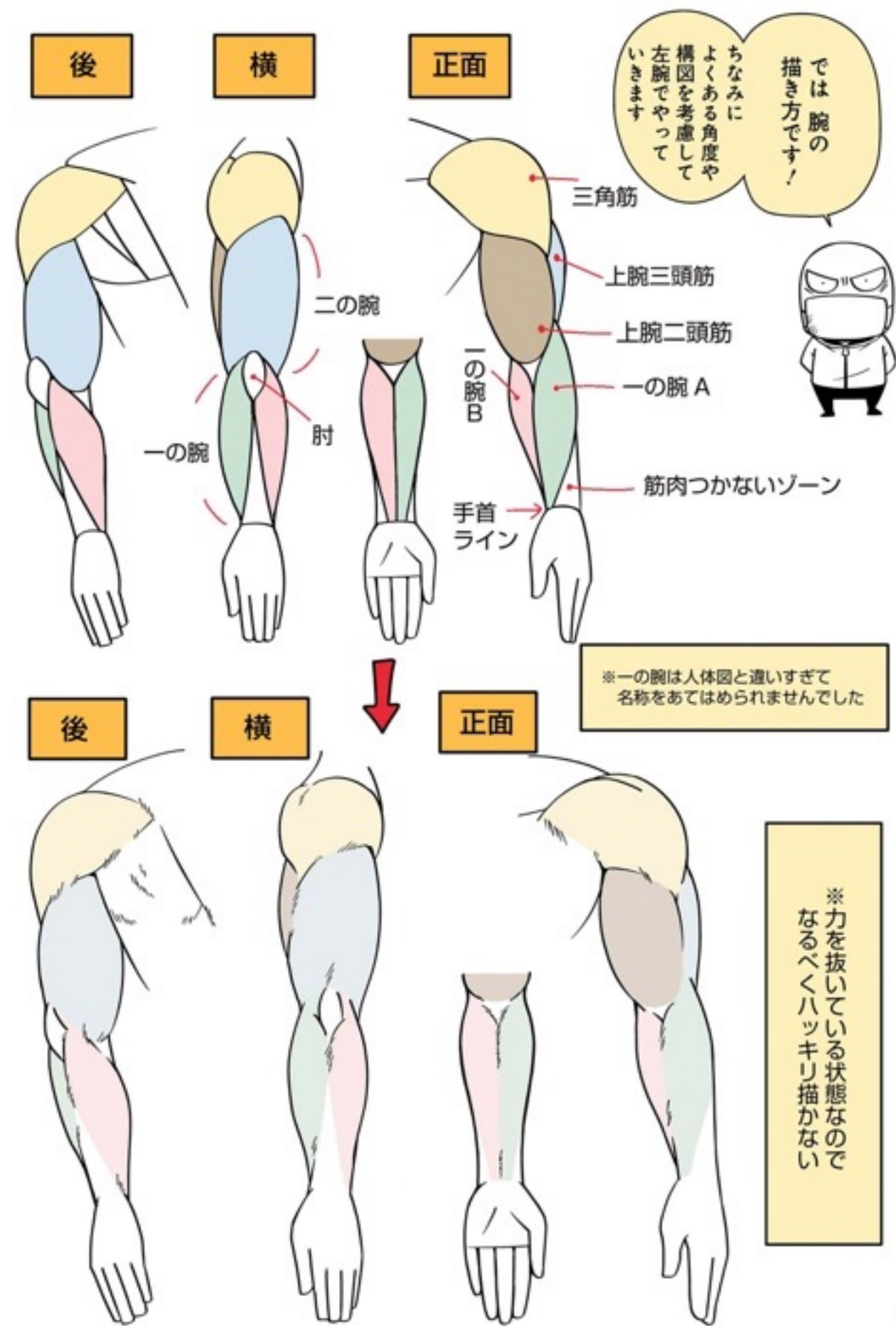
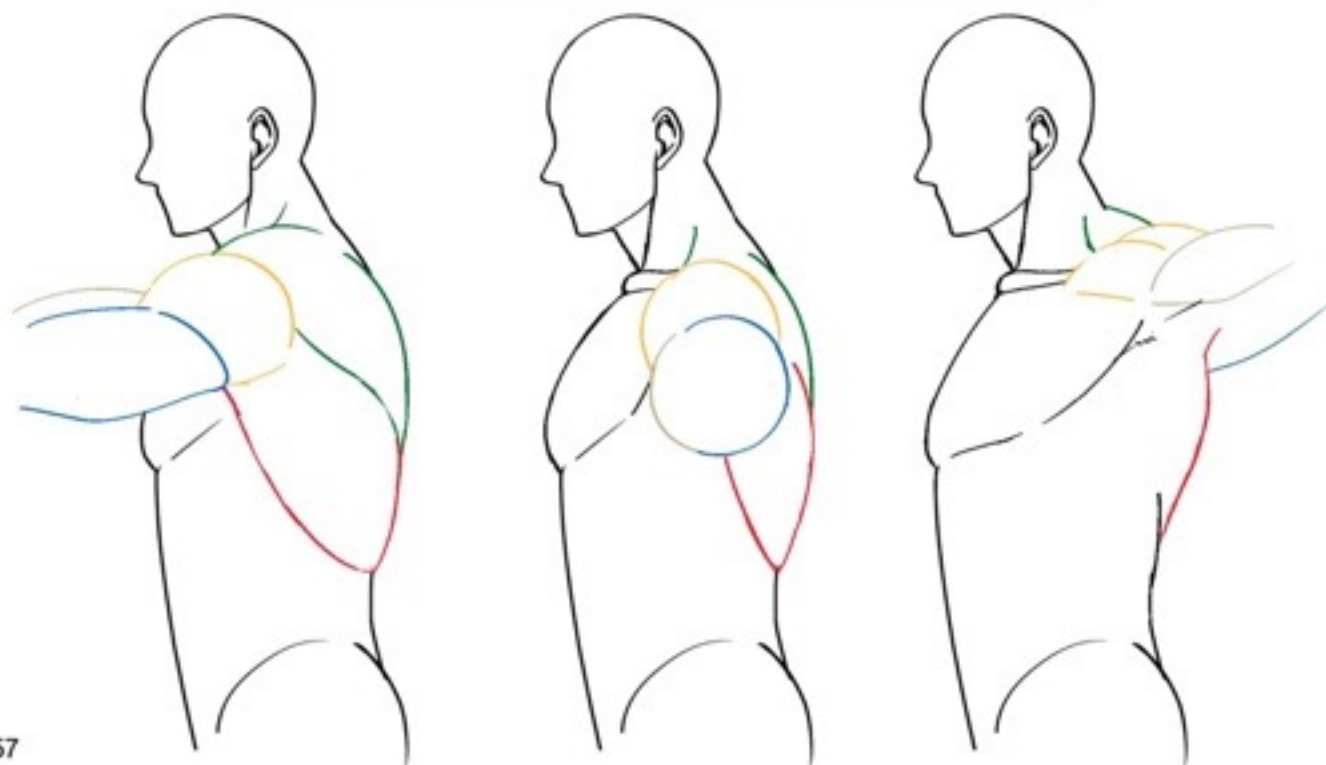
なにこれ...どうなってんの？

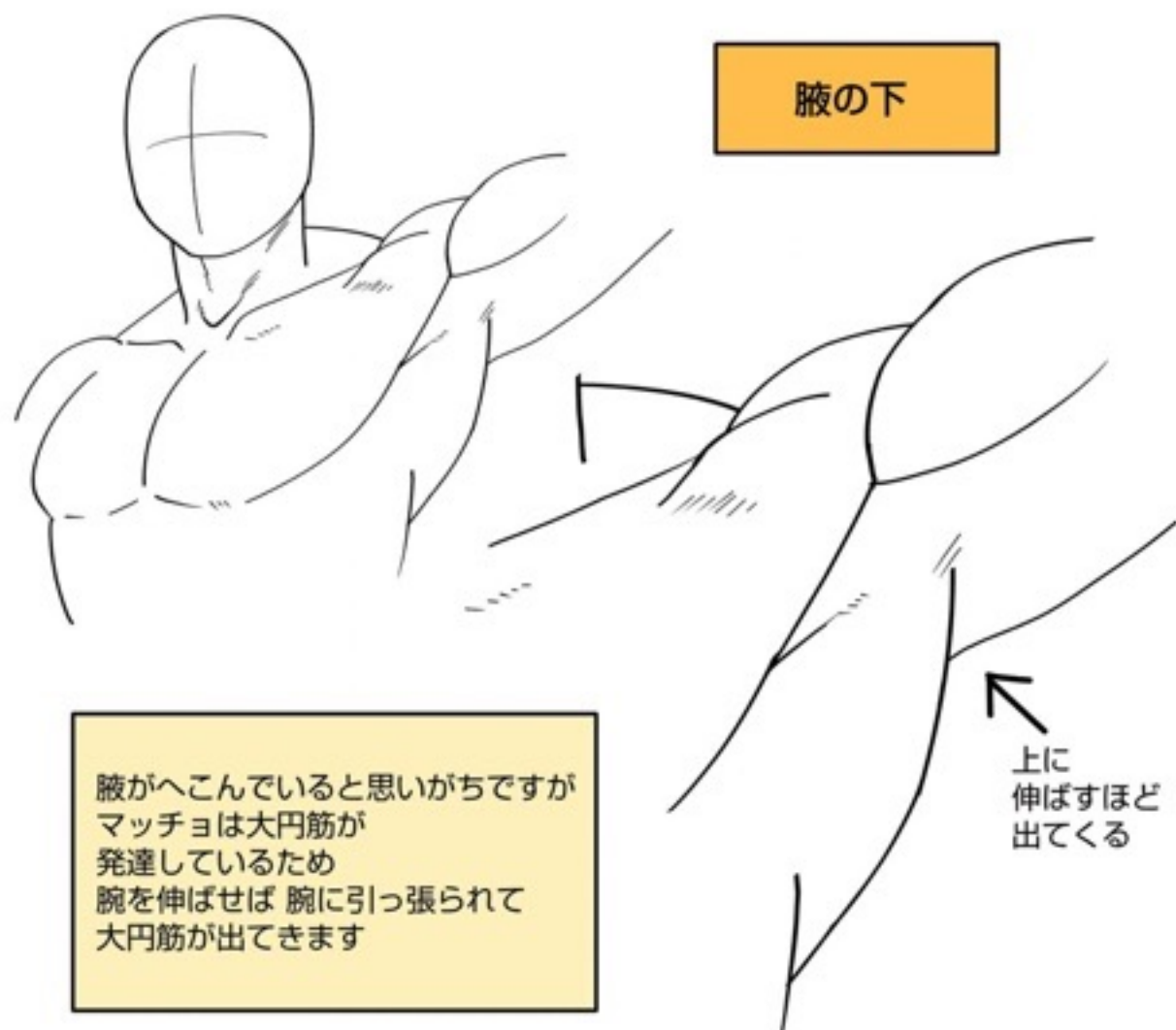
ちなみにみんな くびれがなく寸胴





腕に引っ張られて動く筋肉







第5章 足ではなく脚



構造はこれで
充分でしょ!

手をごっつく描くと
一気に強そうに見えます

マッチョでなくても
ごっつく描くだけで男らしい
手にすることができるので
ぜひ練習しましょう!



武器である拳を
守るための
グローブ等を
つけたほうが
リアリティが
出ます!

拳で戦うキャラが
素手の場合
ケンカダコを
描くと強そうに
見えますが

※自分の手を触るとわかるけど
ほとんど肉が
ついていないので
骨で殴っているのがわかる
そりゃ拳壊れるっていうよね

けんかだこ

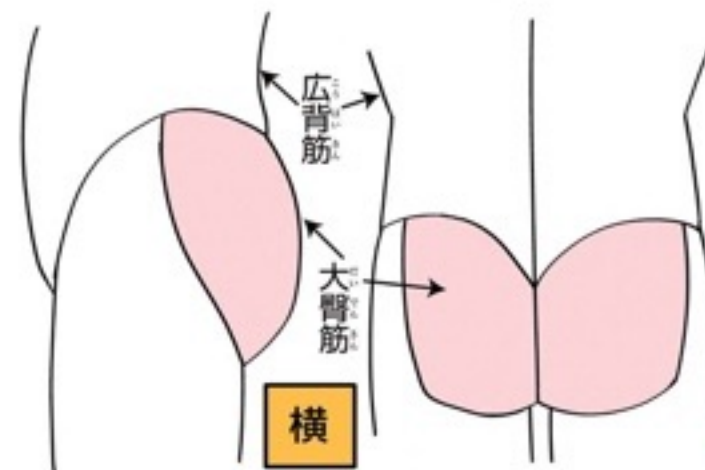
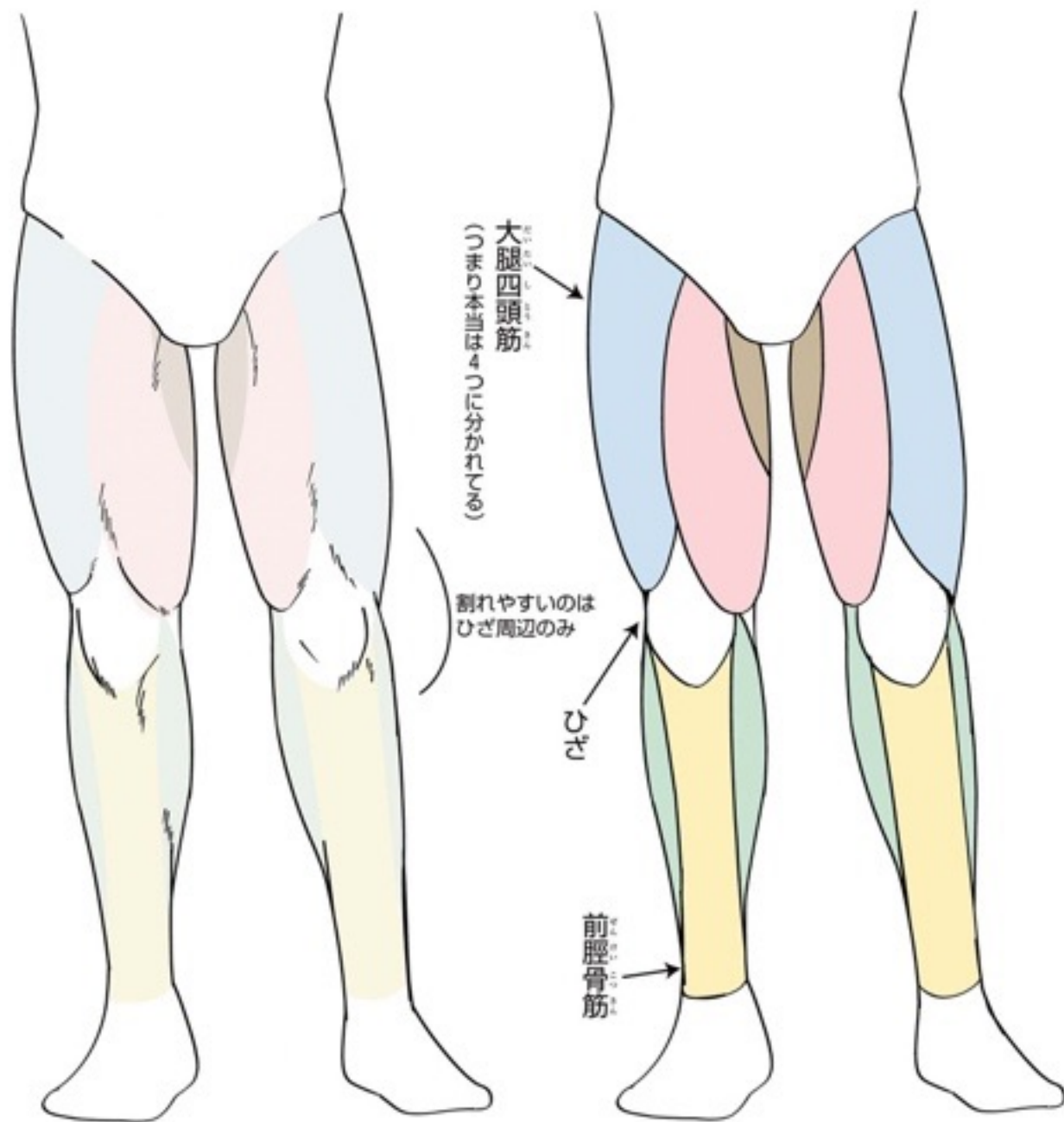


正面

ちょっと
入り組んで
いるので
大きいサイズで



さあ、いよいよ
ラストの
「脚」の筋肉です



横

後

尻は腰と脚の
境にくっついていて
追加パーツみたいな
モノです



というわけで
早速尻から
やっていきます！

お尻は2種類！



男性

女性



ボリュームのあるマッチョ



引き締まったマッチョ



さらに

マッチョの人は
身体が締まって
いるため
より一層お尻が
目立って
プリプリしています

外国の方は
プリ尻が多い

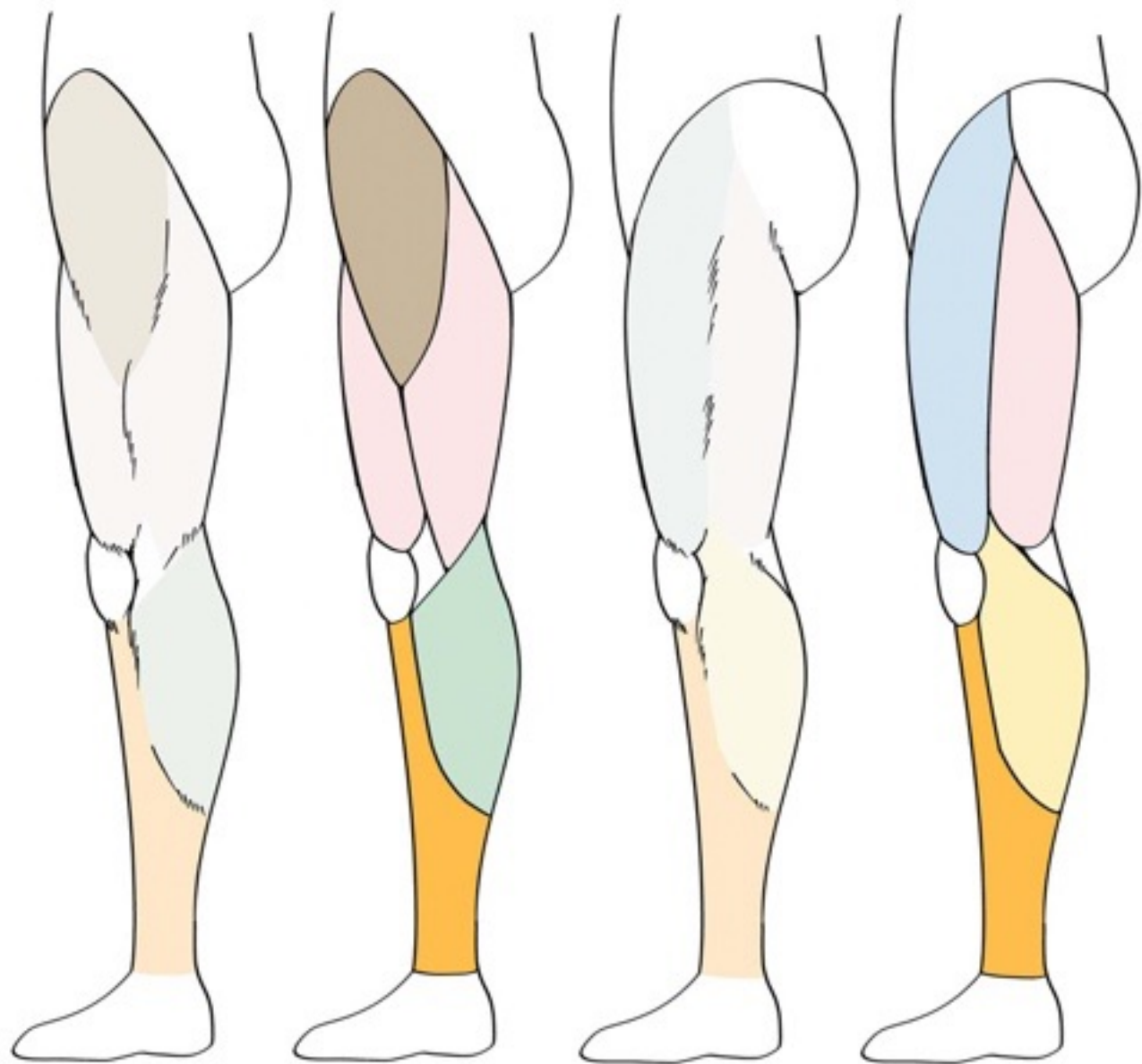
いくら尻がでかくても
前から見える
ことはないので
このラインは
脚の筋肉です



横

内側

外側



※背筋同様 割れっぱなしでもいいと思います

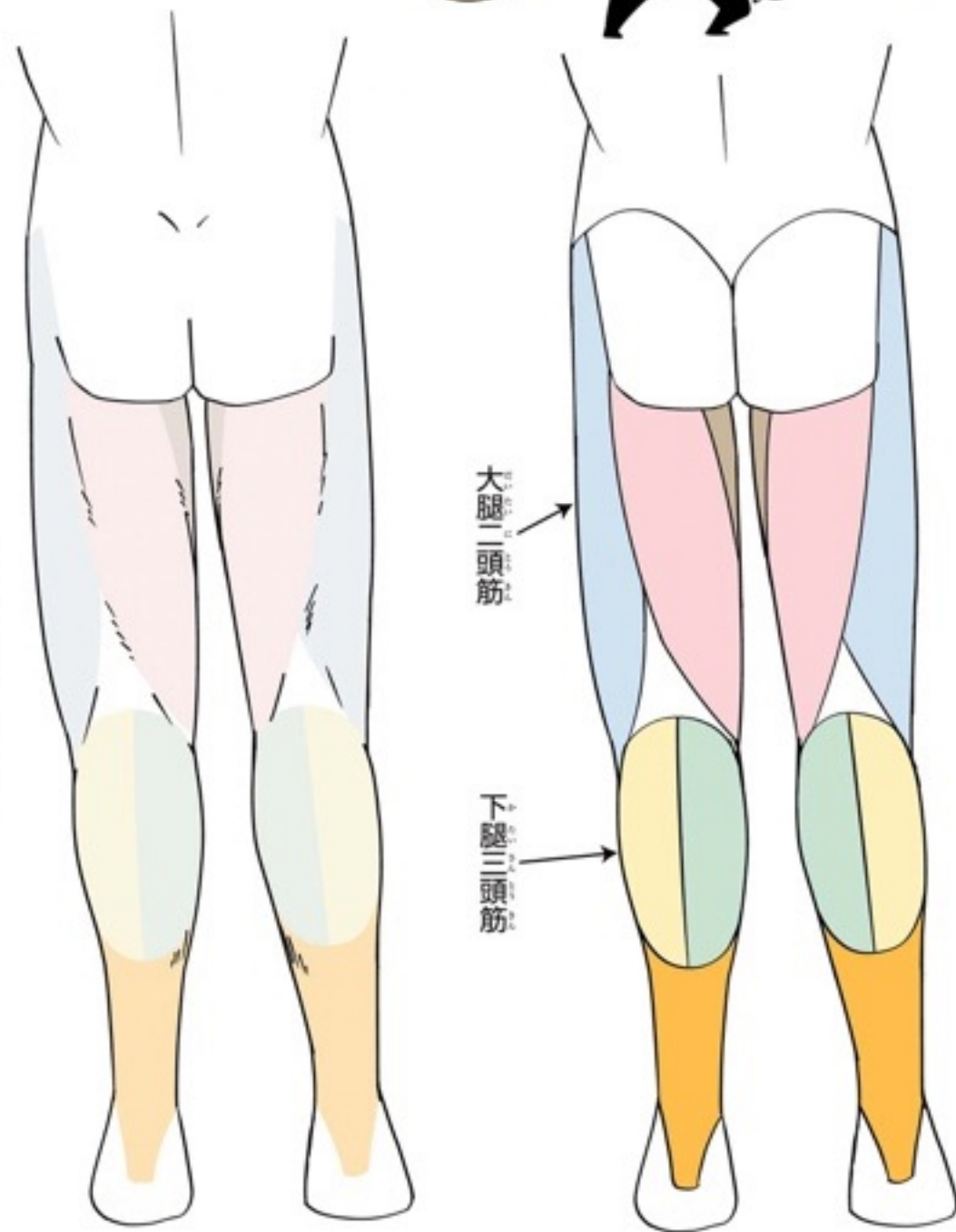
後

脚を曲げたり
するとまた
変化します
背筋と同じですね

脚を伸ばした
状態だと
こんな感じ
ですが



※正面以上に割れない



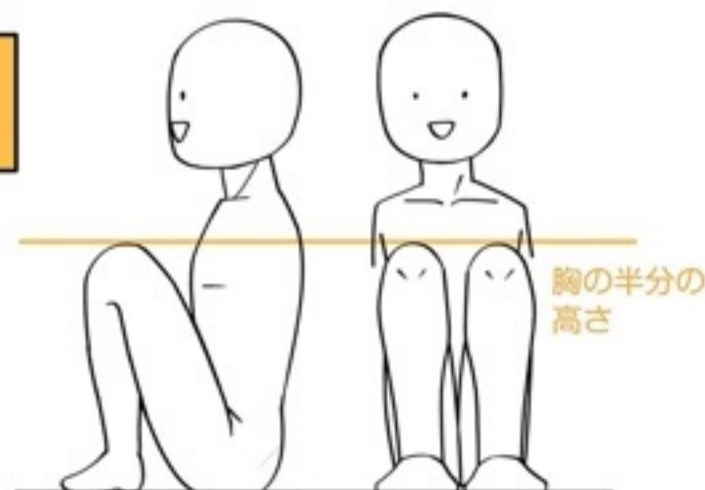
大腿二頭筋

下腿三頭筋

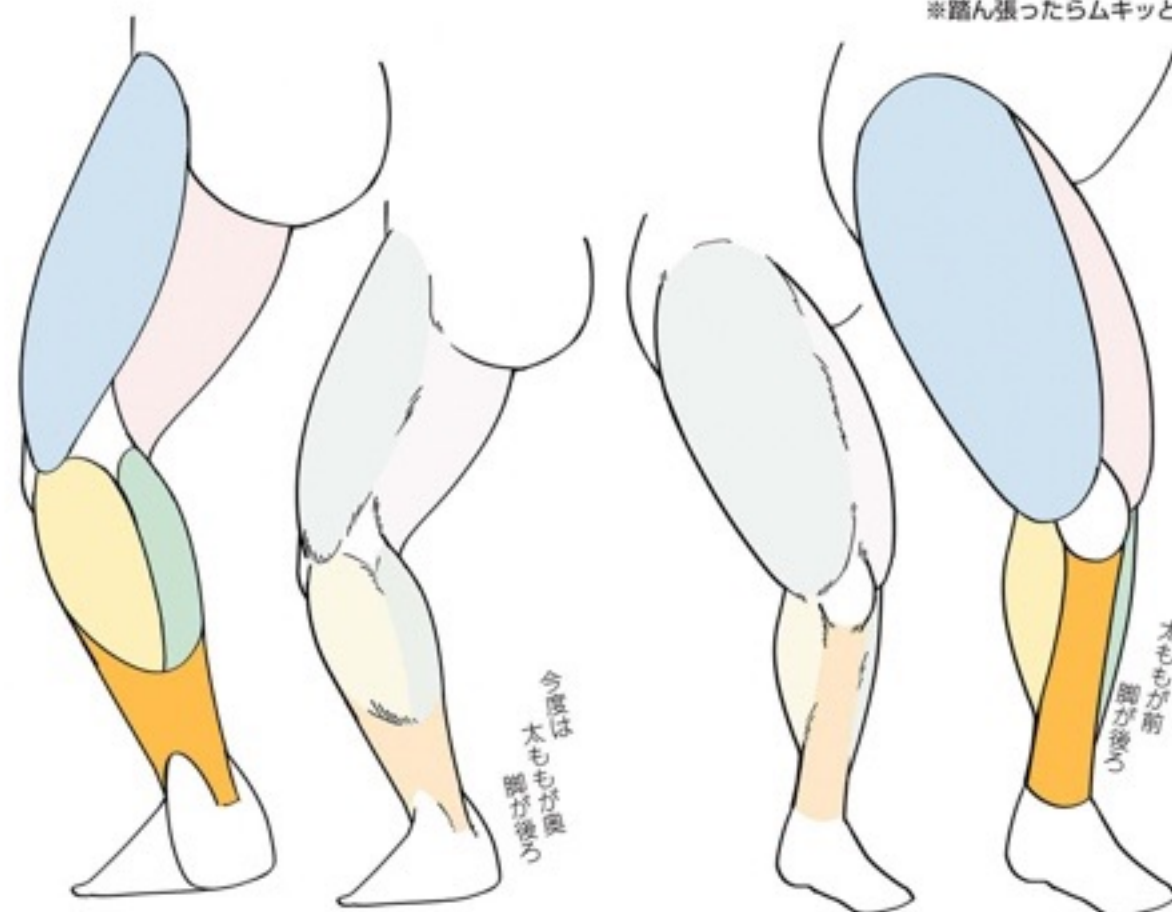
膝を抱えるポーズ (体育座り)

背すじを伸ばして
脚を限界までたたむと
どんなに脚が長くても
胸の半分の高さくらいに
しかありません

胸の高さを基準にして
描くといいでしょう



※リアリティを出したい人は
基本 脚マッチョは脚がたためないと思ってください



意外とわからず ふと気付いて混乱する部分

基本 太もも+膝が
常に前(または上)に
くると考えてください



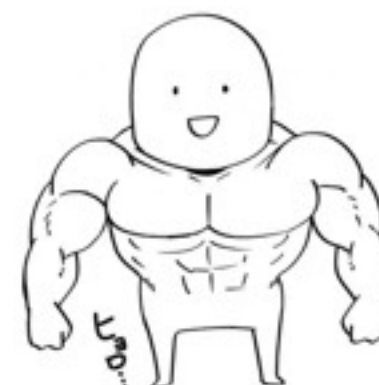


第6章 全身は大胆かつバランス良く



知らなくてもいいけど知ってたらもしかすると 役立つことがあるかもしれない

脚の筋肉に関する豆知識



上半身マッチョでも 下半身マッチョとは限らないし その逆もある

なので 腹筋が割れているからといって 他の筋肉も割れているとは 限らない

競輪選手は はける G パンが なくて困っている (昔 地元の CM で言ってた)

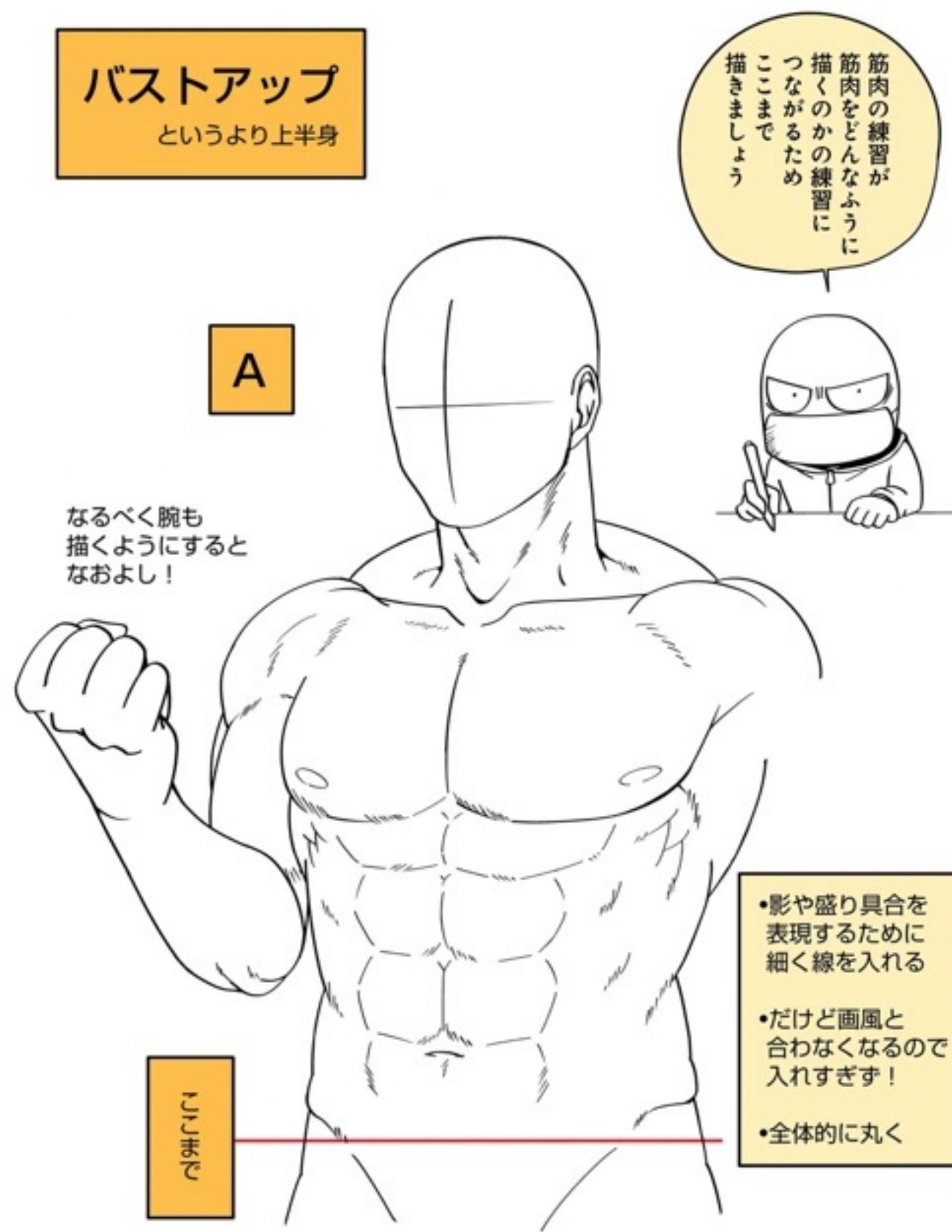
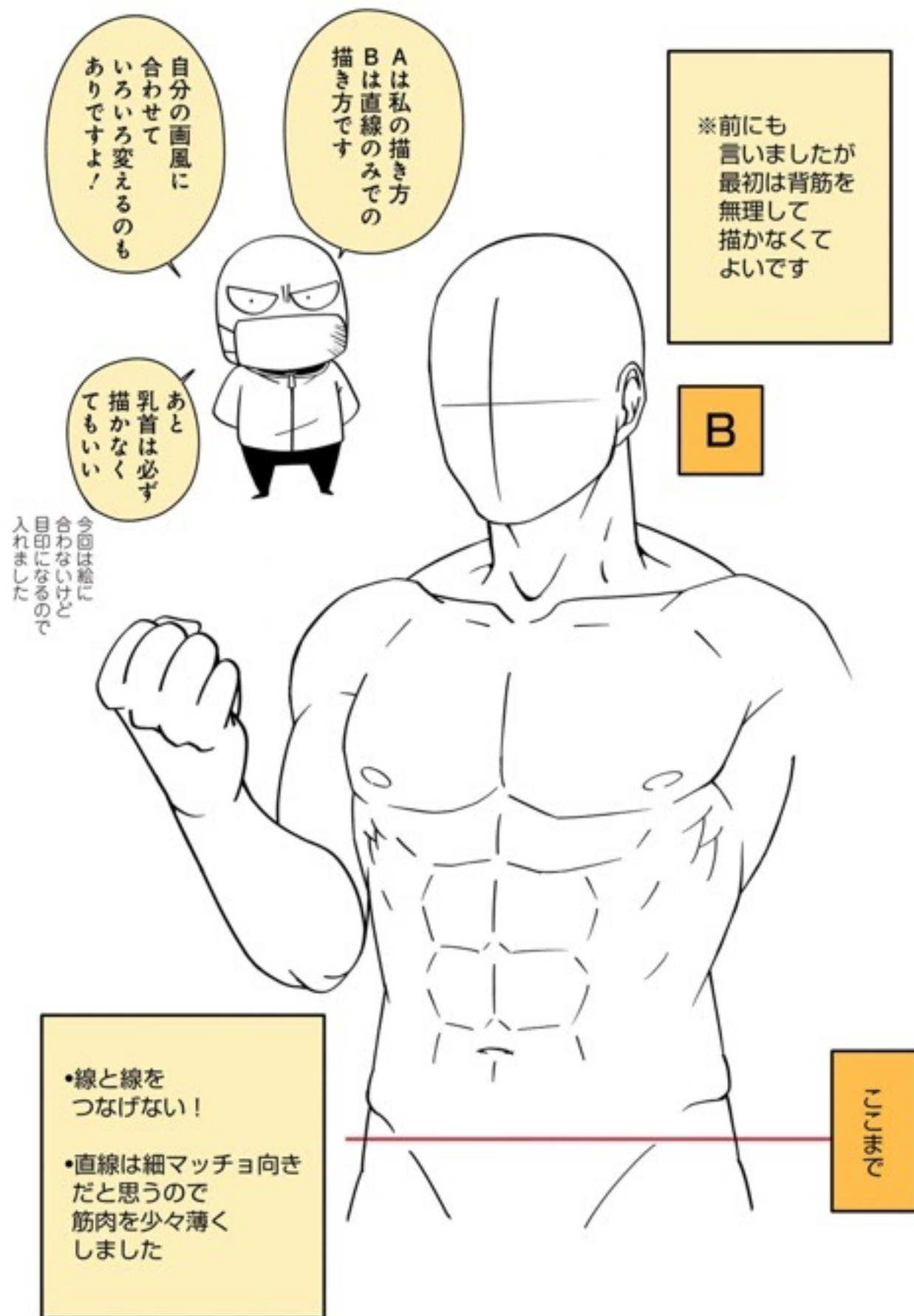
つまり 競輪選手並の 筋肉のあるキャラは 伸びない素材の ズボンがはけない



こんな風には 座れない

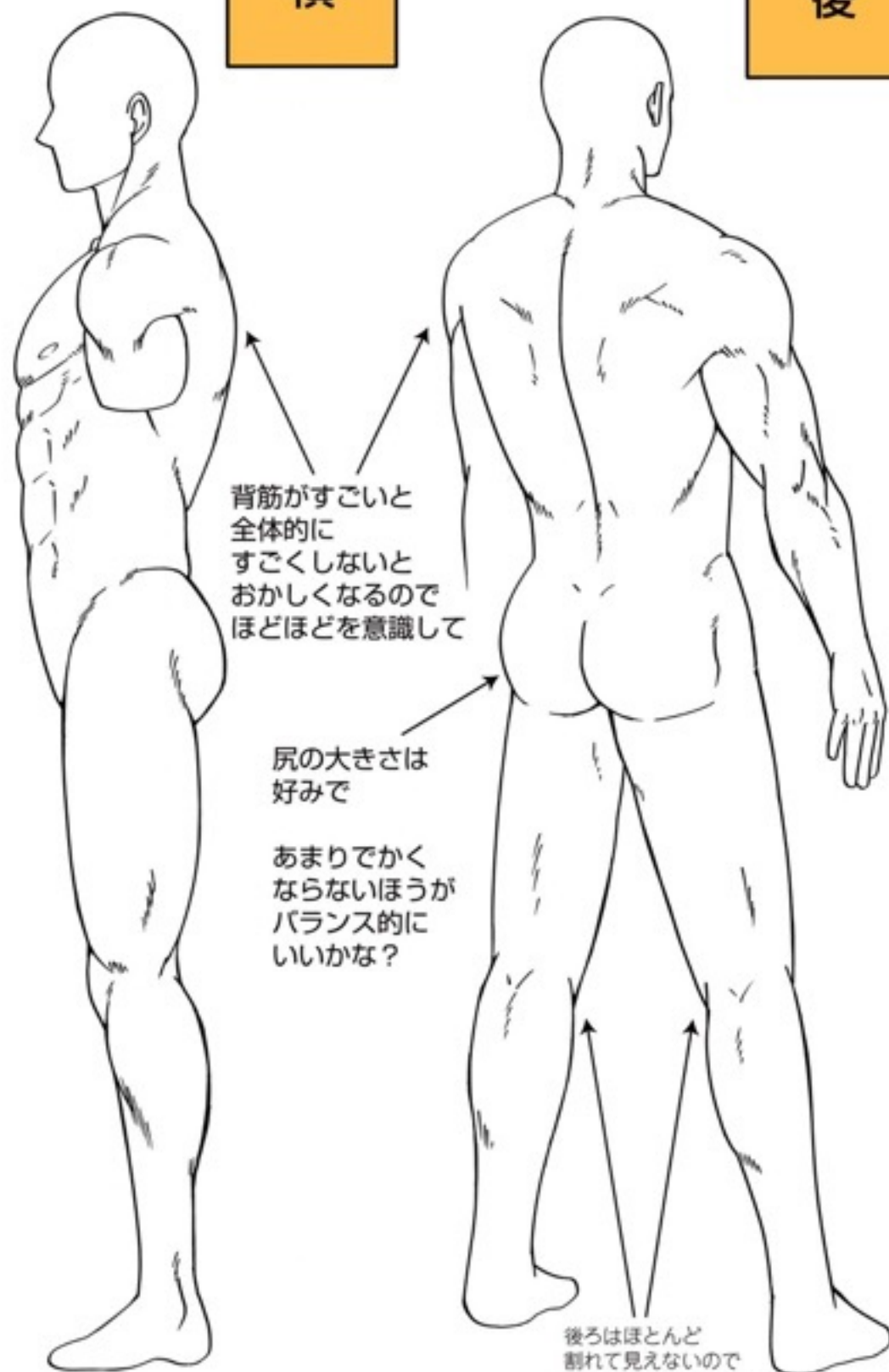


マッチョの人は 筋肉が邪魔で 正座できないらしい...



横

後



背筋がすごいと
全体的に
すごくしないと
おかしくなるので
ほどほどを意識して

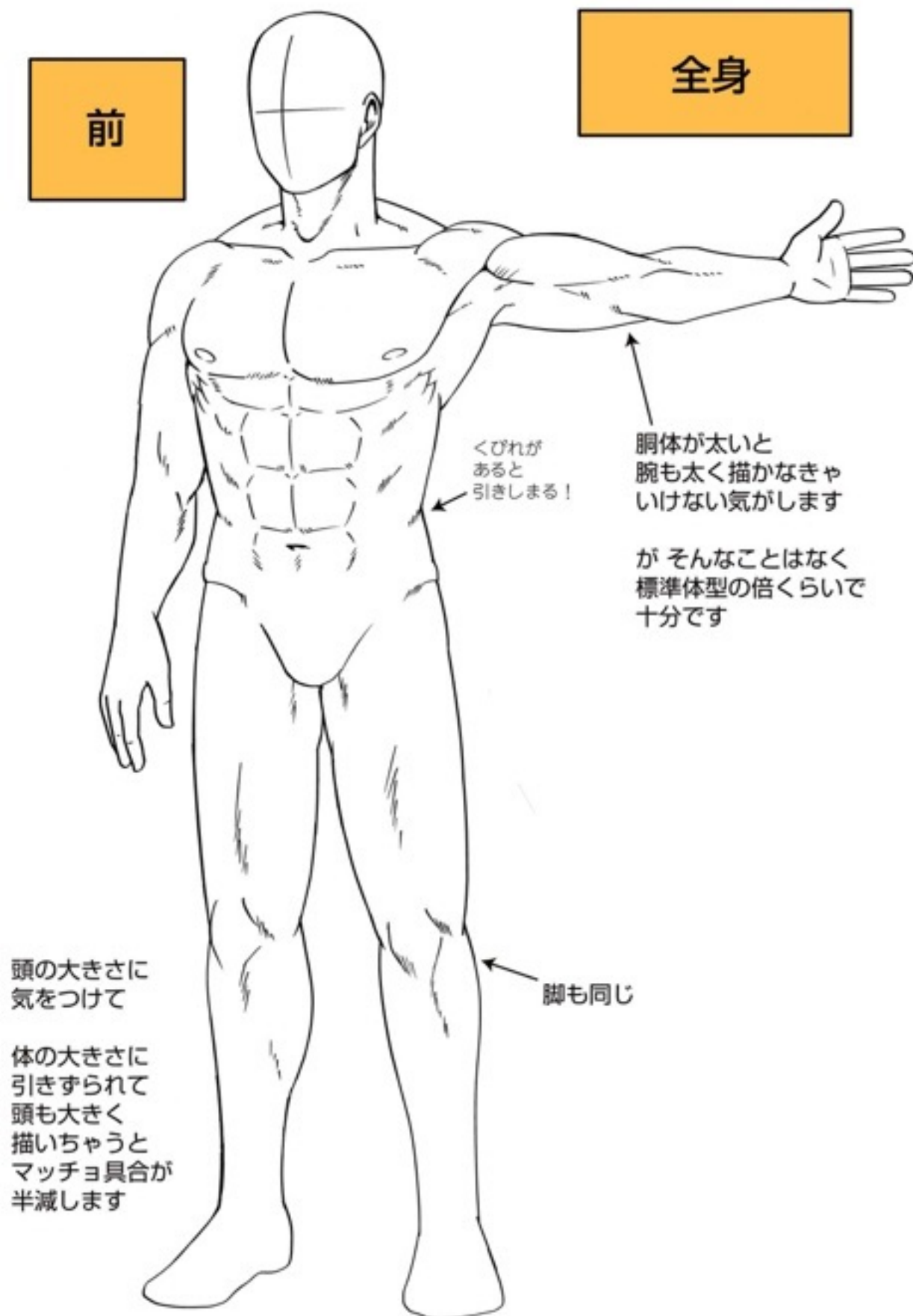
尻の大きさは
好みで

あまりでかく
ならないほうが
バランス的に
いいかな？

後ろはほとんど
割れて見えないので
ひざ裏しっかり描いて
メリハリを
出しましょう

全身

前



くびれが
あると
引きしまる！

胴体が太いと
腕も太く描かなきゃ
いけない気がします

が そんなことはなく
標準体型の倍くらいで
十分です

頭の大きさに
気をつけて

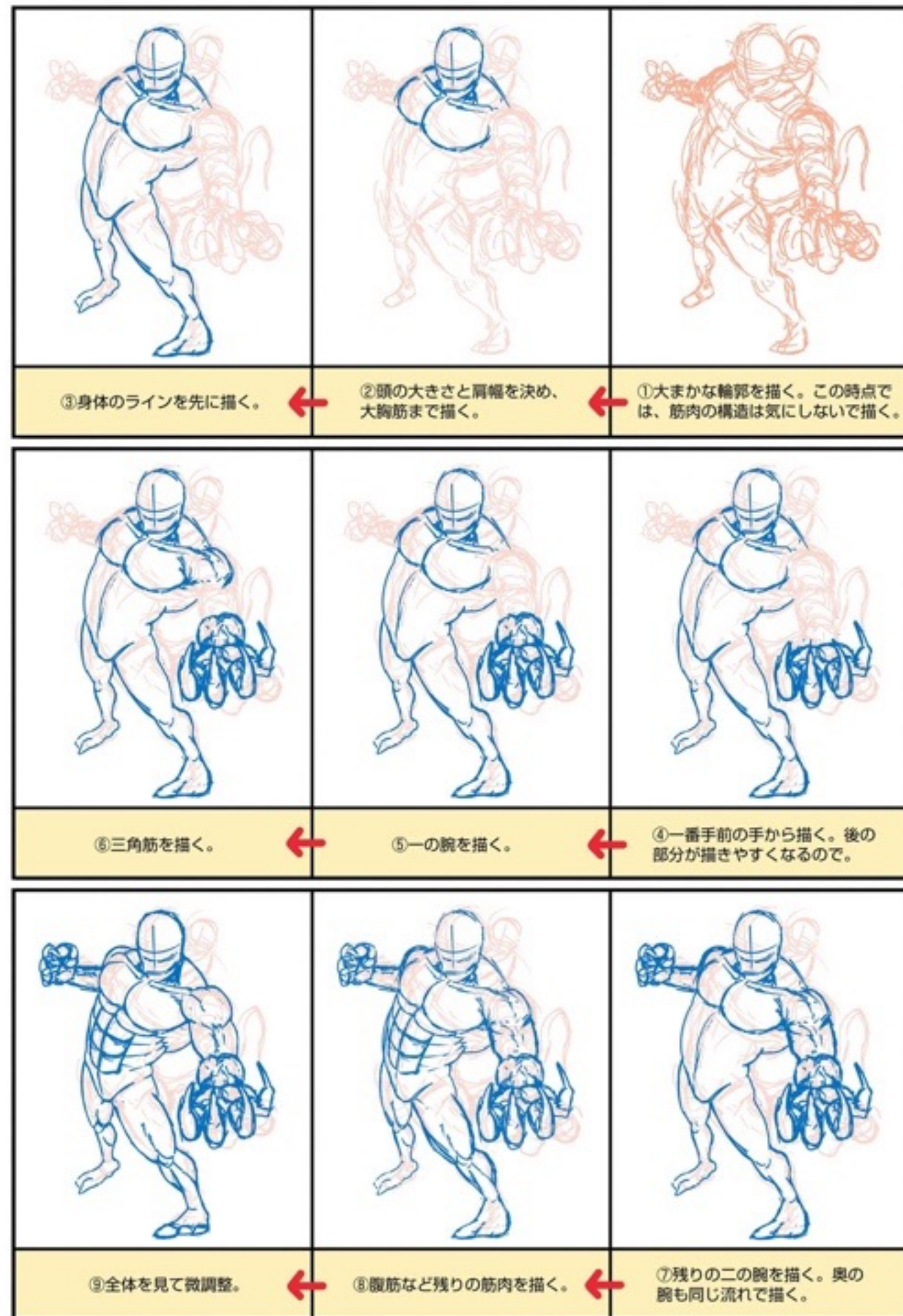
体の大きさに
引きずられて
頭も大きく
描いちゃうと
マッチョ具合が
半減します

脚も同じ





⑩ペン入れ時に
若干の修正をして
完成。





おわり



おまけまんが



すぐに役立つ！ 筋肉の描き方

著者	関崎 淳
装丁	濱 祐斗 [濱祐斗デザイン事務所]
編集	桑子麻衣
発行人	原田 修
編集人	串田 誠
発行所	株式会社一迅社 〒160-0022 東京都新宿区新宿2-5-10 成信ビル8F 編集部 03-5312-6132 販売部 03-5312-6150

ISBN 978-4-7580-1420-5
Printed in Japan

© 関崎淳

